

Editor: Călin Vlasie

Redactor: Mihaela Mazilu

Tehnoredactor: Anca-Ioana Bârloiu

Coperta colecției: Andrei Mănescu

Prepress: Viorel Mihart

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
YOUNG, ROBERT O'

Dieta Young. Miracolul pH pentru o sănătate perfectă /
Robert O'Young & Shelley Redford Young ; trad. Nicolae
Damaschin. Pitești: Paralela 45, 2005

Bibliogr.
ISBN 973-697-425-1

I. Young, Shelley Redford
I. Damaschin, Nicolae (trad.)

613.24
641.561

©2002 by Robert Young, Ph. D. *The pH Miracle, Balance Your Diet, Reclaim Your Health.*
This edition was published by arrangement with Warner Books, Inc., New York,
New York, USA. All Rights Reserved.

Copyright © Editura Paralela 45, pentru prezenta ediție

Dr. Robert O'Young

Shelley Redford Young

Dieta Young

MIRACOLUL pH
PENTRU O SĂNĂTATE PERFECTĂ

Traducere de
Nicolae Damaschin



Dr. Robert O'Young

Dacă am văzut mai departe este pentru că am stat pe umărul unor giganți.

Sir Isaac Newton

Acest citat reflectă simțămintele mele față de bărbații și femeile care au avut un impact puternic asupra muncii și misiunii mele în viață.

Darul lor de înțelepciune, cunoaștere, însuflețire și încurajare m-a ajutat în a realiza *Miracolul pH*.

Viața și cercetările savantului francez Dr. Antoine Bechamp (1816-1908) au pus bazele modului în care înțeleg formele și funcțiile pe care le poate avea materia, doctrină pe care el o numea pleomorfism. Dacă i s-ar fi dat șansa, cercetările sale biologice ar fi revoluționat medicina prin sondarea profundă a naturii vieții, oferind astfel tratamente pentru numeroase boli pe care știința încă le caută cu asiduitate. Activitatea sa mi-a deschis ochii și inima și m-a îndrumat pe calea cercetării științifice și a descoperirii naturii bolii și a sănătății. Pentru aceasta îi sunt etern recunoscător.

Medicina modernă occidentală propovăduiește și practică doctrina chimistului francez Louis Pasteur (1822-1895). Conceptul de bacterii specifice care nu se modifică și care produc boli specifice mi se părea perfect logic, la începutul formării mele. Chiar dacă acum nu mai îmbrățișez doctrina monomorfismului, îi sunt recunoscător lui Pasteur pentru că mi-a oferit baza gândirii microbiologice contemporane, care m-a însuflețit în cercetarea asupra naturii microorganismelor și în căutarea adevărului privind materia.

Am fost binecuvântat din plin cu un șir de strămoși de seamă care, în multe feluri, și-au lăsat amprenta asupra mea. Stră-străbunicul meu, Brigham Young, m-a ajutat să înțeleg natura materiei, spunând că „materia nu poate fi nici creată, nici distrusă”. Această afirmație foarte profundă a avut ecou în mintea mea și am înțeles că materia este eternă și doar capătă diferite forme și funcții.

Partenera, prietena și dragostea vieții mele, Shelley, a fost un izvor de inspirație și lumină. Prin dragostea ei față de oameni, în special de

Pentru Antoine Bechamp. Dacă vocea și cunoașterea lui nu ar fi fost reduse la tăcere, mulți oameni ar fi fost feriți de cele mai grave aspecte ale bolilor infecțioase și degenerative ale secolului al XX-lea.

Pentru copiii noștri minunați și frumoși: Adam, Ashley, Andrew și Alex. Și pentru ginerele nostru Matthew și nepotul nostru CharLee, o dovadă vie a eficienței acestei diete.

Și, în fine, pentru viitorul nostru – copiii confrunțați cu o lume veșnic în schimbare și care îi pune mereu la încercare. Speranța noastră este ca mesajul cărții de față să își găsească ecou în mințile și inimile lor și să devină temelie unei lumi mai sănătoase și mai fericite.

copii, prin creativitatea și inteligența ei, a adoptat *Miracolul pH* și a făcut ca toată lumea să poată învăța, înțelege și trăi în spiritul acestei Noi Biologii.

Cu câțiva ani în urmă, Dr. Neil Solomon și soția lui, Frema, au venit la casa noastră din Alpine, Utah, pentru a evalua eficiența muncii noastre de o viață. Eram emoționat și încântat în același timp, deoarece știam că el este un mare om de știință și cercetător. În urma vizitei, ei ne-au devenit buni prieteni și susținători ai muncii mele. Într-o lume în care schimbările în știință nu sunt primite întotdeauna cu brațele deschise, îi sunt recunoscător unui cercetător în domeniul medical care a avut curajul să exprime deschis importanța acestei munci și nevoia de continuare a investigațiilor științifice.

Nu voi uita niciodată ziua în care am primit un telefon de la un autor de mare succes, James Redfield, care mi-a spus că a dat una dintre cărțile mele precedente Dianei Baroni, editor la Warner Books. El i-a spus că trebuie să citească această carte și să se gândească la publicarea autorului. Fără ajutorul lui James și încrederea lui în experiența personală privind *Miracolul pH*, nu ați fi citit acum această carte.

Apoi am avut marele noroc de a o întâlni pe Diana Baroni. Ne-am dus la New York, crezând că ne vom întâlni cu o persoană de genul angajat al unei corporații. În schimb, am dat peste o persoană foarte caldă, pricepută, atentă și cu care îți face plăcere să colaborezi.

Diana ne-a prezentat apoi lui Collen Kapklein, care a devenit partenerul nostru în a face din *Miracolul pH* un dar frumos și simplu, de oferit lumii. Mulțumirile noastre lui Collen pentru numeroasele ore de muncă devotată.

Nu pot să nu amintesc frumoasa prefață scrisă de prietena și susținătoarea noastră Jane Clayson. Mulțumesc, Jane, pentru că ai oferit această mărturie privind *Miracolul pH*!

Și, în fine, mai ales către Creatorul meu, cel care dă toate darurile bune, suflarea a tot ce este viu, care dă sens vieții și misiunii mele. Și care m-a învățat adevărata natură și adevăratul rost al sângelui și fapturilor vii care compun toată materia organizată. După cum spune El: „Viața și moartea sunt în Sânge; din țărână ești și în țărână te vei întoarce”.

Shelley Redford Young

Pentru mine a fost o călătorie incredibilă să merg alături de un asemenea mesager înzestrat și generos. Nu am cuvinte să îmi exprim pe măsură gratitudinea față de Robert, pentru sprijinul lui, devotamentul și perseverența în a arăta acest adevăr și această lumină unei lumi aflate în suferință. El este un slujitor devotat. Contribuția lui față de omenire mi-a permis să îmi trăiesc dorințele cele mai arzătoare – ca oamenii să fie sănătoși, întregi și fericiți. A fost o mare binecuvântare să împărtășesc întregii lumi, alături de Robert această înțelepciune vindecătoare.

Doresc să îmi exprim cea mai profundă apreciere față de fiii noștri, Adam, Andrew și Alex; și față de minunata noastră fiică, Ashley Rose. Ei au fost înțelegători, ne-au susținut și au avut răbdare în lipsa noastră, devenind studenți devotați și exemple pentru Noua Biologie. Vă mulțumesc pentru imensa bucurie pe care ne-ați adus-o!

Printre prietenii dragi al căror sprijin a fost deosebit de important pentru această lucrare doresc să includ rudele mai îndepărtate, din ramurile Young și Redford, care m-au încurajat să compun rețete și să le pun, „acolo”, la îndemâna publicului. Voi știți cine sunteți și că vă iubesc!

Sunt extrem de recunoscătoare pentru contribuțiile la rețete din partea unor vindecători binevoitori: Marer Hale, Angelique și Chrystyanna Queensley și Lonnie Birdsall. Vă mulțumesc că ați creat aceste rețete care vindecă din interior.

În fine, o vorbă pentru bunii prietenii Russ și Mary Anne Green. Vă mulțumesc pentru dragostea voastră nesfârșită, încurajarea și susținerea prin acest carusel numit viață.

Cu dragoste și lumină de la Creatorul care ne hrănește pe toți.

Echipa de la emisiunea *The Early Show* o numește în glumă „apa din mlaștină”: amestecul de verdețuri pe care îl beau în fiecare dimineață, pe stomacul gol, la 4:30. Știu că pare ciudat, dar este un stimulent rapid, natural, oxigenant – mai sănătos ca orice doză de cafeină. Este doar un aspect al unui regim – un mod de viață – care mi-a salvat sănătatea și m-a adus la o nouă înțelegere.

L-am întâlnit pe Dr. Robert Young cu zece ani în urmă. Mama vorbea de mai mulți ani despre experiența ei de a-l cunoaște, dar, sincer, eu eram sceptică. Apoi m-am îmbolnăvit. O boală pe care nici unul dintre numeroșii medici tradiționali pe care i-am consultat nu o puteau înțelege sau vindeca. Aveam probleme digestive grave care au fost atribuite diferitor cauze, de la paraziți la sindromul colonului iritabil. Nici măcar doi medici nu au putut cădea de acord asupra bolii, și cu atât mai puțin asupra tratamentului de urmat.

În fine, în disperare de cauză, am cedat. Dr. Young a acceptat să mă consulte, deși încă aveam dubii când am intrat în cabinetul lui. Oare ce ar putea un *microbiolog* să știe despre sănătatea mea? Ce ar putea face el în plus față de un specialist în medicină?

Dr. Young a petrecut cea mai mare parte a după-amiezei schimbându-mi, în esență, viața. El mi-a recoltat o probă de sânge și a analizat-o. Fără a fi la curent cu suferințele mele, Dr. Young mi-a descris în detaliu simptomele. El îmi „citea” sângele la microscop și examina ceea ce acesta dezvăluia în legătură cu corpul meu și cu mine.

Dr. Young mi-a spus că am două opțiuni. Aș putea continua pe acea cale, acceptând să trăiesc având o sănătate precară. Sau aș putea face schimbări serioase în ceea ce privește dieta, vitaminele, mineralele și, astfel, ceva mult mai important: un mod de viață complet nou. Cu ceea ce am aflat de la Dr. Young în cursul consultației inițiale despre alimente verzi, apa pură, evitarea zahărului și evitarea unui pH acid al sângelui, am obținut rezultate imediate. Sănătatea mea s-a îmbunătățit în câteva săptămâni.

De atunci, am urmat cu grijă tot ceea ce arată această carte privind planul pentru *Miracolul pH*. Nu sunt întotdeauna perfectă și uneori cedez tentației zahărului și altor mizerii cu care fusesem obișnuită. Totuși, sunt conștientă de modul în care reacționează corpul meu și revin repede pe calea cea bună.

Este adevărat, eu nu pot spune una dintre acele istorii incredibile despre cum modul acesta de a mânca (și de a trăi!) poate opri un cancer aflat în faza a patra, dar știu că Dr. Young a fost martorul unor asemenea cazuri. Chiar și acum, după atâția ani, este clar pentru mine cum acest mod de a mânca poate schimba radical viața. Este o revelație, un mod de a privi lumea într-o lumină complet nouă. Ea afectează modul în care ne vedem pe noi înșine, boala și felul în care alimentele afectează tot ceea ce facem. Dr. Young vă va schimba nu doar viziunea asupra modului în care funcționează corpul, ci și spiritul dumneavoastră. Dieta Young vă afectează atât mintea, cât și corpul și este intim legată de suflet.

Poate fi dificil la început. Programul poate părea o schimbare drastică, dar, când vedeți cât de bine vă simțiți și cât de mari sunt avantajele, opțiunea este simplă.

Mi-am educat corpul să trăiască altfel.

Și lui îi place. Ador acest lucru.

Jane Clayson,
co-moderator *The Early Show*

Partea I

TEORIA

Noua Biologie a sănătății

Începe o nouă zi. O zi a adevăratei sănătăți holistice, a vitalității și a stării de bine. Un timp al energizării celulelor noastre, al amplificării maxime a forței vitale a corpurilor noastre. O eră a fizicului suplu și puternic! Cartea de față este cheia pentru a primi această lumină în viața ta. Mai întâi, te ajută să înțelegi știința revoluționară pe care eu (Rob) o numesc Noua Biologie, apoi explică modurile practice de a-ți schimba dieta și de a descătușa întreaga putere a corpului tău de a se autovindeca.

De fapt, lumina aceasta a apărut la orizont cu mai bine de o sută de ani în urmă. Dar opera radicală a câtorva mari deschizători de drumuri în domeniul cercetării a fost trecută cu vederea de un curent medical principal atât de adânc în propriile sale mituri încât a fost orb la adevăruri mai mari. Până acum. Acum vom da jos ochelarii de cal și vom privi la un model cu totul nou al sănătății umane și al bolii. Muncind de decenii la o cercetare exhaustivă – a mea proprie, ca și aceea a acelor deschizători de drumuri – vom descoperi căile spre boală și sănătate. Veți avea parte de știință, bineînțeles, dar și de aplicațiile practice care vă vor permite să puneți știința în slujba voastră.

Este vorba doar despre echilibru. Universul operează prin menținerea în echilibru a contrariilor, iar universul conținut în corpul vostru nu face excepție. Când survine un dezechilibru, avem semnele bolii: energie scăzută, oboseală, digestie proastă, exces de greutate, gândire neclară, dureri, ca și alte tulburări majore. Această carte este despre refacerea echilibrului (sănătății): energie, limpezime a minții, funcționare bună a tuturor sistemelor corpului, ochi luminoși, piele curată și un corp suplu și în formă. Cu programul din carte, toate acestea sunt și la îndemâna dumneavoastră în decurs de câteva săptămâni.

Tot ce trebuie să faceți este să aruncați o privire în jur pentru a vedea că majoritatea oamenilor care trăiesc în stilul nostru modern de viață

suferă de dezechilibru. Sunt obezi. Obosiți. Îmbătrâniți prematur. Probabil că așa vă simțiți și voi. Există șanse ca minimum una dintre persoanele pe care le iubiți să sufere de una dintre primele trei boli ucigașe din Statele Unite – boli de inimă, cancer sau diabet. Când am întrebat publicul la una dintre conferințele mele câți dintre ei au un membru din familie care suferă de una dintre aceste trei mari rele, 70-80% au ridicat mâinile. De fapt, jumătate dintre noi vor muri de boli de inimă sau diabet. O treime vor muri de cancer.

Dacă ești ca majoritatea oamenilor din societatea noastră, acum te gândești: „Bine, dar de ceva trebuie să mori”. Am uitat că este firesc să mori – și să trăiești – sănătos! De fapt, este dreptul tău din naștere să trăiești sănătos, până în ziua când mori. A face din această viziune o realitate este marele dar al acestui program. Și credeți-mă, nu are nimic de-a face cu descoperirea genomului uman, cu tehnologiile medicale de vârf sau cu produsele farmaceutice, chiar mai puternice și mai periculoase. Vestea bună este că răspunsul e mult, mult mai simplu decât toate acestea. Și este disponibil chiar aici și acum. Astăzi.

Indiciul evident este legat chiar de cei trei principali ucigași (cancerul, bolile de inimă și diabetul). Toate aceste boli sunt legate direct de dietă. De fapt, opt dintre cele zece cauze ale deceselor din prezent în America sunt legate de dietă (fără a mai menționa că dieta este în mod evident cauza obezității a 60% dintre americani). A mânca alimentele potrivite și a lua cele mai bune substanțe nutritive în mod echilibrat vă va ajuta să evitați toți acei ucigași, o dată cu mizeria și slaba calitate a vieții care atât de des precede moartea, uneori cu câteva decenii. Miracolul pH înseamnă doar simplele secrete ale combinațiilor corecte.

Însăși curentul medical principal este de acord: „Hrana conține substanțe nutritive esențiale pentru funcționarea normală a metabolismului, iar când apar probleme, acestea rezultă din dezechilibrele în aportul de substanțe nutritive și din interacțiunea dăunătoare cu alți factori. Pentru americanii adulți care nu fumează și nu beau excesiv, una dintre opțiunile personale pare să influențeze mai mult decât oricare alta perspectivele pe termen lung pentru sănătate – ceea ce mâncăm” (din „Raportul Autorității Medicale Generale asupra Sănătății și Nutriției”: Sublinierea ne aparține).

De la raportul-cheie al lui C. Everett Koop (și chiar mai devreme, în funcție de cercurile pe care le frecvențați), americanii au trecut de la mania unei diete la alta nu numai în încercarea de a scăpa de bagajul în exces pe care majoritatea dintre noi îl cărăm, ci și ca un mod de regăsire a

unei bune sănătăți. Rezultatul? Suntem (ca națiune) mai grași ca niciodată. Și cu siguranță nu suntem mai sănătoși.

Problema este că dieta, care este cheia nu numai spre slăbire, dar și spre sănătate generală și stare de bine, trebuie să fie o dietă care echilibrează corect procesele chimice din organismul nostru. Dar toate dietele pe care le-au încercat americanii – nu numai „dieta americanului mediu”, ci și regimuri presupus sănătoase, precum cele cu conținut redus de grăsimi, piramida alimentelor și dietele vegetariene – creează dezechilibre puternice în reacțiile chimice ale organismului. Chiar când un mod de hrănire îi face să scape de kilogramele în plus (de obicei temporar) sau reduce nivelurile de colesterol sau diminuează tulburările digestive ale unor persoane, el nu acoperă promisiunea unei bune sănătăți simple. Suntem atât de obișnuiți cu mașinăria noastră medicală modernă încât, de fapt, acea sănătate bună numai lucru simplu nu pare a fi. Sunt aici pentru a vă spune: este simplu!

Uitați de măsurătorile colesterolului. Uitați de calorii și gramajul la grăsimi. Uitați de tensiune, de glicemie, de niveluri hormonale sau de oricare alți indicatori ai sănătății cu care sunteți obișnuiți din cabinetul medicului. Se pare că singura măsurătoare mai importantă pentru sănătate este pH-ul sângelui și al țesuturilor – cât de acid sau de alcalin este. Diferitele zone ale corpului au diferite niveluri ideale de pH, dar pH-ul sângelui este cel mai grăitor dintre toate. Așa cum temperatura corpului este reglată în mod foarte strict, sângele trebuie menținut într-un domeniu foarte îngust de pH – ușor bazic sau alcalin. Corpul va face eforturi mari pentru a-și menține acest pH, inclusiv provocând dezastre asupra altor țesuturi sau sisteme.

Nivelul pH al lichidelor noastre interne afectează fiecare celulă din organism. Întregul proces metabolic depinde de mediul alcalin. O hiperaciditate cronică va coroda țesutul și dacă este scăpată de sub control, va întrerupe toate activitățile și funcțiunile, de la bățile inimii până la combustia neurală a creierului. Cu alte cuvinte, hiperaciditatea interferează cu viața însăși. Ea se află (după cum vom vedea mai în detaliu în capitoul următor) la rădăcina tuturor bolilor și tulburărilor.

Dacă acest lucru nu este de ajuns pentru a vă trezi interesul în echilibrarea pH-ului organismului vostru în mod natural, nedistructiv, țineți minte acest lucru: hiperaciditatea este și cea care ne menține grași (mai multe despre asta mai târziu).

Obiectivul acestui program – și ceea ce el îți permite să faci – este de a realiza echilibrul alcalin din corp. Modul de a face acest lucru este prin a te alimenta cu hrană acidă și alcalină într-un mod corect echilibrat. Aceasta înseamnă că 80% din dietă trebuie să fie alimente alcalinizante, cum sunt legumele verzi. (Procentul va scădea întrucâtva, o dată ce v-ai reechilibrat cu succes.) Astfel, în farfuriile noastre rămân porții mult mai mici de hrană acidă (cum sunt carnea și cerealele). În plus, alese cu grijă, suplimentele de înaltă calitate vă vor ajuta să atingeți și să mențineți echilibrul pH-ului. Veți afla mai mult despre toate acestea în detaliu, în capitolele următoare.

Asta este! Asta e tot! Cel puțin trei sferturi din ce aveți în farfurie să fie hrană alcalinizantă, folosiți suplimentele așa cum se explică în această carte și veți fi în formă bună.

Următoarele capitole prezintă detaliile lui de ce, iar restul cărții vă arată în mod specific ce și cum. Veți beneficia de propriile mele cercetări exhaustive și de munca unor minți luminate care au parcurs această cale înaintea mea și veți primi de asemenea experiența practică a lui Shelley, pentru a vedea cum să faceți ca toate acestea să dea rezultate și pentru voi.

● **Concluzia:** Acest program vă va îmbunătăți calitatea și durata vieții. Vă garantez că veți simți o îmbunătățire imediată. Energia voastră va crește, veți dobândi o nouă limpezime a minții și noi puteri de concentrare, vă veți întări puterea și rezistența și veți pierde grăsimea în exces, în timp ce masa musculară va crește. Veți avea ochi luminoși și tenul curat. Veți arăta mai bine. Vă veți îmbunătăți performanțele sportive. Întregul vostru organism va funcționa mai eficient. Orice problemă de sănătate cu care v-ați confruntat se va reduce și este foarte probabil că se va evapora total. Pe scurt, vă veți recăpăta fără nici un efort energia și starea de bine pe care credeți că le-ați pierdut o dată cu copilăria. Prin vindecarea, plenitudinea și reîntinerirea pe care acest program le aduce, veți simți, poate pentru prima dată în viață, o sănătate personală strălucită.

Tot mereu primim mărturii de bucurie, ușurare și recăștigare a liniștii sufletești de la cei care au scăpat de boli grave sau cronice, de la cei care au slăbit și care se chinuiau de ani de zile, de la cei cărora le-a scăzut nivelul de colesterol, li s-a curățat pielea, li s-au oprit durerile și și-au recăștigat energia. Am văzut persoane care n-au mai avut nevoie de injecțiile cu insulină pentru diabet. Persoane ale căror dureri și chinuri au dispărut. Chiar persoane care au fost diagnosticate cu cancer, ale căror tumori au dispărut și care au fost diagnosticate apoi ca vindecate de

cancer. Auzim frecvent de oameni care nu erau capabili să muncească de luni sau ani și care s-au întors la muncă, oameni ale căror alergii cedează, persoane ale căror infecții s-au vindecat. Persoane care sunt bine, întregi și pline de energie din nou. Persoane ca Sharon sau soțul ei. O voi lăsa să-și spună povestea:

● „Ajunsesem la o greutate record de 87 kg. Eram deprimată și obosită și încercasem aproape orice dietă cunoscută de omenire. Slăbeam și apoi mă îngrășam la loc după ce mă întorceam la vechile mele obiceiuri alimentare. Eram din ce în ce mai descurajată. Mă săturasem să tot fiu bolnavă, obosită și grasă! Știam că era timpul să fac niște schimbări majore în stilul meu de viață.

Și am urcat încă o dată în caruselul dietelor, mergând la o organizație locală pentru slăbire. Primele câteva luni a mers. Am slăbit 9 kg, mi-am schimbat sucul cu apă și am început să fac gimnastică. Am crezut că de data aceea chiar aș fi putut să rezolv problema.

În același timp, soțul meu a făcut o cerere pentru o poliță de asigurare pe viață. Descoperirile companiei care a făcut analizele medicale ne-au speriat de moarte. Colesterolul lui de 340 era practic în afara limitelor. Avea niște excrescențe de grăsime la umăr. Și el era foarte gras: 103 kg. Pentru cineva cu o înălțime de 174 cm, asta înseamnă o greutate greu de cărat. Din raportul medical reieșea că el era o bombă ambulantă cu ceas. Un accident pe cale să se întâmple. Ca și mine, și-a dat seama că trebuia să facă niște schimbări serioase. Dar nu prea știa ce și cum să facă.

Până să facă ceva, ne-am mutat într-o casă nouă și am plecat în vacanță. Am revenit la vechile mele obiceiuri alimentare, am încetat să mai fac gimnastică și am pus la loc 9 din cele 14 kg pe care le dădusem jos. *Miracolul pH* a intrat în viața noastră atunci când lucrurile s-au mai liniștit și mi-am dat seama că trebuia să facem ceva.

Amândoi am avut același prim gând: Cum o să ne putem schimba atât de drastic felul nostru de viață? Și același al doilea gând: trebuie să încercăm. În seara aceea ne-am angajat să începem programul – și imediat ne-am îndreptat spre un restaurant local favorit pentru a ne înfrupta din ultimul nostru cotlet de porc la grătar și plăcintă. Din dimineața următoare ne-am schimbat dietele – și ne-am schimbat viața. Nu ne-am mai uitat înapoi.

Colesterolul soțului meu a scăzut la 242 în șase săptămâni, iar acum este sub 200. Avea artrită la șold și se gândea la o intervenție chirurgicală. Dar durerea a dispărut! Pentru prima dată în viața mea nu mai sunt deprimată. Nu mai sunt o mâncăcioasă nestăpănită; nu mai

mănânc până mi se face rău – ca, pe urmă, să mai mănânc ceva. Nu mai sunt o sclavă a dependenței mele de zahăr și pâine. Alimentele după care râvnesc acum sunt avocado și soia. Ambilor ne-ar plăcea să mai slăbim puțin, dar nu ne mai facem griji în legătură cu asta. Și nu ne vom mai îngrija la loc pentru că nu mai tânjim după alimentele care ne făceau să fim bolnavi, obosiți și mai ales grași.

A reieșit că pierderea în greutate este aproape un beneficiu secundar. Ceea ce am realizat cu adevărat din asta este faptul că ne simțim mai bine. Spiritele și corpurile noastre sunt mai puternice. Nu ne mai simțim rău și obosiți tot timpul. Chiar și relațiile noastre au avut de câștigat. Avem o viață mult mai împlinită. Putem să ne bucurăm mult mai mult de lucrurile cele mai bune din viață – în principal de copiii noștri.

Vorbind de copiii noștri, îi introducem și pe ei treptat în program. Au fost crescuți cu fast-food și pizza, dulciuri și sucuri acidulate. Și deveniseră dependenți de zahăr, pâine și carne – și erau obosiți, obezi și depresivi din această cauză, ca atâția alții din generația lor. Cine ar fi crezut că ei vor bea vreodată suc de plante verzi ca mic dejun? Îi hrănim cu alimente sănătoase și iau de asemenea și suplimente. Încă mai mănâncă ceva zahăr din când în când, dar ne dăm seama că nu se poate face o schimbare bruscă, peste noapte. Întreaga familie se îndreaptă în direcția bună.

În afara volumului uriaș de povești de genul acesta – din care vă voi mai împărtăși pe parcursul cărții – am văzut dovada științifică a unei astfel de transformări cu propriii mei ochi, deși nimic nu este mai convingător decât schimbările radicale din viața de zi cu zi a oamenilor. Am observat mii de probe de sânge, inclusiv niveluri de pH, de la oameni din întreaga lume, și am văzut transformările care se produc – chiar până la nivelul celulelor individuale – când oamenii își schimbă modul în care se hrănesc.

CUM AM AJUNS SĂ MÂNCĂM ÎN FELUL ACESTA

Acest proces de vindecare se produce deoarece lumea este dispusă să-și asume responsabilitatea pentru propria sănătate și să facă schimbările necesare. Aceasta a fost o misiune pe care Shelley și cu mine ne-am asumat-o pentru noi înșine începând cu douăzeci de ani în urmă. Dar ne-a luat ceva timp să ne dăm seama că ceea ce părea a fi optim ne lăsa totuși obosiți, aparent predispuși la orice răceală și incapabili să luăm ce era mai bun din viața noastră. În cele din urmă, învățând din greșeli – experimentând pe noi

înșine –, am dezvoltat programul Miracolul pH și am găsit, în final, modul de a avea o sănătate deplină, permanentă, holistică – pregătiți fizic să ne trăim viața din plin.

Întotdeauna am fost activi, în căutarea unor căi de a ne îmbunătăți sănătatea. Prin 1980, țineam un regim pe care-l credeam a fi un regim vegetarian strict ideal – în majoritate carbohidrați complecși, împreună cu zaharuri simple, proteine și grăsimi. Ne conformam cu ceea ce părea a fi cea mai bună nutriție posibilă pentru corpurile noastre și ne-am crescut copiii în acest mod.

Mâncam cele mai bune alimente care se vindeau în magazinele noastre favorite de hrană sănătoasă. Și totuși simțeam acea oboseală de după-amiază. Rezistența noastră sportivă părea să fi atins un prag și nu puteam aduce nici un fel de îmbunătățiri mai departe. Nu aveam puterea și energia pe care le doream. Prezентam, încet, dar sigur, un semn comun de îmbătrânire după altul. Și totul părea să meargă mai rău pe măsură ce îmbătrâneam.

Ceea ce nu știam atunci era ce dezastru produceau toate acestea în reacțiile chimice ale organismului nostru, cât de periculos măreau aciditatea corpurile noastre, făcând loc tuturor consecințelor dezastruoase explicate în capitolele următoare. Slavă Domnului că întreaga familie a fost în general sănătoasă, dar cu ceea ce știm acum putem să ne dăm seama că am fost norocoși. Ne pregăteam singuri pentru o mulțime de potențiale necazuri. Ne-a luat o mulțime de timp să ne dăm seama ce se întâmplă și ce am putea să facem. Când am găsit soluția, ce diferență spectaculoasă! În primul rând, deși nici unul dintre noi doi nu era supraponderal, amândoi am slăbit câteva kilograme. Eu am slăbit aproape 9 kg – și 10 cm în talie. Shelley a dat jos în jur de 7 kg și are acum aceeași măsură pe care o avea în liceu (42). Și mult mai important, ne simțim mult mai bine. Nu numai asta, dar am constatat schimbări șocante în sângele nostru, inclusiv privind nivelurile pH-ului. Un lucru bun despre această dură călătorie de cincisprezece ani pe care am făcut-o dezvoltând acest program a fost că mi-a dat timp să realizez unele tehnici de laborator noi (pentru mine) cu care am putut să înregistrez progresul nostru (pe care-l voi descrie în carte pe larg, mai târziu).

Deoarece noi eram în general sănătoși, eram nerăbdători să testez efectele schimbărilor de dietă pe care le făceam pe persoane care se confruntau cu probleme grave de sănătate, ca diabetul, cancerul, obezitatea, boli de inimă, lupus, gută și artrită. Într-adevăr, în studiile mele am

constatat aceleași semnificative îmbunătățiri în sângele lor. Toți au spus că se simt mai bine și că au pierdut din greutate. Iar în multe cazuri, chiar bolile grave se vindecau sau dispăreau! Fiind martorul acestor rezultate remarcabile, am știut că am descoperit ceva mai mult decât un mod de alimentație care s-a întâmplat să fie bun pentru noi și familia noastră. Găsisem ceva ce doream să împărtășim și altora. Aplicăm dieta *Miracolul pH* de mai bine de cinci ani și nu există nici un dubiu în mințile noastre: nu ne vom întoarce niciodată. Am câștigat prea mult și nu vrem să mai renunțăm niciodată. Chiar dacă îmbătrânim, continuăm să ne simțim mai bine. Și știm că ne protejăm de ravagiile bolilor care fac atâtea victime între concetățenii noștri americani. Am găsit un mod de a ne asigura că vom fi alături unul de celălalt, pentru munca noastră, și mai ales pentru copiii noștri, pentru mult timp.

O bună sănătate ar trebui să fie a doua noastră natură, dar pentru multe persoane pare foarte dificil de menținut. *Miracolul pH* schimbă aceasta pentru totdeauna. Vă va permite să vă regăsiți ceea ce este pe drept al vostru, vă va încuraja să vă luați responsabilitatea pentru propria voastră stare de bine și să vă recâștigați marele dar al sănătății.

Știu, există o mulțime de formule pentru a te face bine. Și multe dintre ele au un palmares bun și o reputație pozitivă. Deseori, aceasta se întâmplă pentru că se ocupă parțial (probabil fără să știe) de ceea ce vom învăța aici. De asemenea, puteți să vă simțiți mult mai bine fără a fi complet vindecat, deci trebuie să vă gândiți că treaba este făcută fără a obține cele mai mari avantaje posibile. O dată ce veți experimenta completa, vibranta stare de bine care vine o dată cu schimbarea fundamentală a dietei, veți ști exact cât de colosală poate fi diferența. Vă invităm deci să începem această călătorie și să experimentați rezultatele pentru voi înșivă. Treziți-vă în lumina unei noi zile!

CAPITOLUL 2

ABC-ul: Acid, sânge, candida*

Înainte de a face pașii specifici pentru transformarea modului de a vă hrăni – și a modului în care vă simțiți –, eu (Rob) vreau să vă prezint pe scurt fundamentul științific care să vă ajute în acești pași. Gândiți-vă la asta în acest fel: am vești bune și vești proaste – și o să vă dau mai întâi veștile proaste. Vom avea veștile bune destul de curând – căile prin care puteți să vă protejați de toate aceste vești proaste și delicioasa hrană pe care puteți s-o mâncați în cursul acestui proces –, dar acum vreau să înțelegeți câte ceva din fundamentul științific pe care am clădit programul *Miracolul pH*. O dată ce veți înțelege aceasta, cred că veți vedea clar de ce respectarea programului este atât de importantă și poate aduce o astfel de schimbare profundă în viața voastră.

Din primul capitol știți că esența celui mai important concept al acestui program o reprezintă echilibrul acid/bază în organismul vostru, mai ales ales în sânge, așa că vom începe să aprofundăm puțin acest subiect. Vom aborda apoi una dintre cele mai grave consecințe ale unui organism excesiv de acid: fiarele sălbatice care prosperă acolo, printre bacterii, drojdii (*candida* din titlul acestui capitol), fungi și mucegaiuri.

A VINE DE LA ACID

Pornim de la premisa că dintre toate echilibrele pe care corpul uman se luptă să le mențină, cel mai important este acela dintre mediul acid și bazic (sau alcalin). Corpul face mari eforturi să mențină caracterul adecvat, slab bazic, al sângelui său. Dar este foarte ușor și mult prea frecvent ca țesuturile corpului să devină acide. Un astfel de dezechilibru creează cadrul pentru haos, deschizând ușa pentru suferințe și boli. Pe scurt, o

* În original, ABC reprezintă inițialele cuvintelor *Acid, Blood, Candida* (n. tr.).

sănătate bună are nevoie de un corp aflat într-un echilibru adecvat acid/bază. O dietă adecvată (cum este cea prezentată în această carte) este unicul mod de a asigura acest echilibru.

Relația dintre acid și bază este cuantificată științific pe o scară de la 1 la 14 cunoscută ca „pH”. Pe această scară, 7 înseamnă mediu neutru. Sub 7 este mediu acid și peste 7 este mediu bazic sau alcalin. Din punct de vedere tehnic, pH-ul reflectă concentrația de ioni de hidrogen* (molecule încărcate pozitiv) din orice soluție dată. Dar nu este nevoie să înțelegi aici detaliile de chimie. Doar să știi că aceste două tipuri de medii chimice – acid și bazic – sunt opuse și când se întâlnesc în anumite proporții se pot anula unul pe celălalt, creând un pH neutru. În sânge este nevoie aproape de douăzeci de ori mai mult mediu bazic pentru a neutraliza o cantitate dată de acid, deci este mai bine și mai ușor de menținut decât de recăștigat echilibrul.

B REPREZINTĂ SÂNGELE**

Așa cum temperatura corpului nostru trebuie menținută la 36,7°C, sângele nostru se menține ideal la un pH de 7,365 – foarte ușor bazic. (Un medic clasic ar accepta până la 7,4, dar asta e problematic, după cum vom vedea mai târziu.) Puteți măsura de asemenea pH-ul urinei sau al salivei, dar sângele este cel mai important și trebuie să se mențină cât mai strict între limite. Oricum, diferitele porțiuni ale corpului au diferite cerințe privind pH-ul. De exemplu, sângele și țesuturile trebuie să fie slab bazice, dar intestinul gros trebuie să fie ușor acid, iar urina slab acidă sau neutră. Saliva are tendința să aibă un pH neregulat. Indicele pH al urinei poate furniza cea mai bună estimare a ceea ce se întâmplă în țesuturile corpului, dar nu este întotdeauna precis; pH-ul sângelui este mai sigur, fiind un indicator mai bun al stării interne.

Boala fiziologică este aproape întotdeauna rezultatul a prea mult acid care afectează echilibrul pH-ului din corp în asemenea grad încât obligă corpul să manifeste simptomele de boală. (Boala mai poate fi și simplul efect toxic al unei surse exterioare, dar acest lucru este mult mai rar.) Simptomele pot fi expresia aceluși stres, dar ele mai pot fi și un semn al efortului făcut de corp pentru echilibrare. În funcție de nivelul stresului,

simptomele pot sau nu pot fi clar vizibile. Culmea este că excesul de acid este ceva pe care ni-l facem singuri, datorită opțiunilor făcute. Vestea bună este, așadar, că, o dată ce recunoaștem acest fapt, putem avea alte opțiuni.

Toate mecanismele de reglare a organismului (inclusiv respirația, circulația, digestia și producerea de hormoni) lucrează pentru echilibrarea raportului fragil acid/bază. Corpurile noastre nu pot tolera dezechilibre acide mari. În stadiile timpurii ale dezechilibrului, simptomele ar putea să nu fie foarte intense și cuprind fenomene ca: erupții cutanate, dureri de cap, alergii, răceli, gripe și probleme cu sinusurile. Pe măsură ce situația scapă și mai mult de sub control, apar situații mai serioase. Organele și sistemele slăbite încep să cedeze, având ca rezultat disfuncții ale glandelor: tiroidă, suprarenale, ficat etc. Dacă pH-ul țesutului deviază prea mult spre partea acidă, nivelurile de oxigen scad și metabolismul celular încetează. Cu alte cuvinte, celulele mor. Sunteți morți.

De aceea nu poate fi permisă o scădere a pH-ului. Pentru a preveni acest lucru, când se confruntă cu un aport mare de acid, sângele începe să extragă minerale alcaline din țesuturi pentru compensare. Există o familie de minerale potrivite în mod special pentru neutralizarea sau detoxifierea de acizi puternici, de exemplu sodiu, potasiu, calciu și magneziu. Când aceste minerale reacționează cu acizii, ele creează mult mai puține substanțe dăunătoare, care sunt apoi eliminate de corp.

Un organism sănătos menține o rezervă din aceste minerale pentru a întâmpina cererile de urgență. Dar dacă ele nu există în cantități suficiente în dietă sau în stoc, sunt mobilizate de altundeva și pot fi extrase din oase (cum este cazul calciului) sau din mușchi (magneziu) – unde ele sunt, bineînțeles, necesare. Aceasta poate ușor conduce la carențe – și la multe și variate simptome care apar o dată cu ele.

Acesta este doar vârful aisbergului. Dacă suprasolicitarea acidă este prea mare pentru ca sângele s-o echilibreze, acidul în exces este condus spre țesuturi, pentru stocare. Apoi sistemul limfatic (imunitar) trebuie să neutralizeze ce poate – și încearcă să se debaraseze de restul. Din păcate, „a se debarasa” de acidul din țesuturi înseamnă să-l trimiți din nou în sânge, creând un cerc vicios de a reține încă mai multe minerale de bază de la funcțiile lor obișnuite și stresând în plus ficatul și rinichii. Ulterior, dacă sistemul imunitar este suprasolicitat, sau vasele sale nu funcționează corespunzător (o stare cauzată adesea de lipsa de mișcare), acidul se acumulează în țesuturi.

* De fapt, ioni de hidroniu, H₃⁺ (n. tr.).

** Vezi nota de la începutul capitoului (n. tr.).

Acest dezechilibru în pH-ul sângelui duce la iritație și inflamație și pregătește terenul pentru boală. Bolile acute sau cronice rezultă atât din încercarea corpului de a mobiliza rezervele de minerale pentru prevenirea distrugerii celulare, cât și din intervențiile de urgență pentru detoxificarea corpului. De exemplu, corpul poate elimina acid prin piele, producând simptome ca eczeme, acnee, furuncule, migrene, crampe musculare, umflături, iritații, inflamații și tot felul de dureri. Simptomele cronice apar când toate posibilitățile de neutralizare sau eliminare a acizilor au fost epuizate.

Când reziduurile acide se acumulează în corp și intră în sânge, sistemul circulator va încerca să se debaraseze de ele sub formă lichidă, prin plămâni sau rinichi. Dacă există prea multe reziduuri, ele sunt depozitate în diverse sisteme organice, inclusiv în inimă, pancreas, ficat și colon, sau sunt înmagazinate în țesutul adipos, inclusiv în sâni, șolduri, coapse, abdomen – și creier. Acest proces de descompunere a reziduurilor acide și de depozitare poate fi numit și „proces de îmbătrânire”.

C VINE DE LA CANDIDA

Reziduurile acide pregătesc și terenul pentru eventualele efecte distrugătoare cauzate de o serie de microorganisme în organism, începând cu *Candida*. *Candida* este numele latin pentru ceea ce în mod obișnuit este cunoscut ca un ferment în corpul uman, dar de fapt este un fel de ciupercă. Fermentii și fungii (și rudele lor apropiate, mucegaiurile) sunt forme unicelulare de organisme vegetale care populează pământul, aerul și apa. Sunt absolut peste tot. De exemplu, *Candida* se găsește în mod normal în tractul gastrointestinal. De fapt, am muri fără ea. Totuși, ea poate să se înmulțească excesiv, provocând o largă varietate de simptome, de la supărătoare la cronice sau chiar fatale. Este germenul cu care mult prea multe femei sunt obișnuite prin „infecții de tip candidoze”, iar părinții au avut de-a face cu el în cazul în care copiii lor au avut vreodată afte (care sunt chiar *Candida* care se dezvoltă în gât).

În timp ce medicina tradițională recunoaște acestea și o serie de alte probleme medicale care provin de la fermenți și fungi, adevărul este că marea majoritate a oamenilor suferă, din cauza dietei americane tipice, de niște afecțiuni scăpate de sub control –, iar efectele sunt dezastruoase. De fapt, excesul de *Candida* este unul dintre cele rele. Suntem asaltați de o sumedenie de „microorganisme” – fermenți, fungi și mucegaiuri, precum

și bacterii și viruși. Mai rău încă, suntem afectați nu numai de microorganismele în sine, ci și de secrețiile lor otrăvitoare, sau „micotoxine” și „exotoxine” (de la „myco” însemnând ciupercă, „exo” însemnând bacterie, iar „toxină” însemnând, bineînțeles, otravă). Microorganismele produc aceste reziduuri acide atunci când digeră (de fapt fermentează) glucoză, proteine și grăsimi – aceleași substanțe pe care corpurile noastre caută să le folosească pentru energie.

Candida și alte microorganisme pun stăpânire pe zonele cele mai slabe din corp, otrăvind-le și suprasolicitându-le. Într-un mediu acid, ele au practic frâu liber să deterioreze țesuturi și procese din corp. Ele trăiesc pe seama glucozei din corpul nostru, pe care o utilizează pentru energie, și ne folosesc lipidele și proteinele (chiar și acizii nucleici, materia noastră genetică!) pentru dezvoltare și creștere. Practic, aceste organisme ne mănâncă de vii! Își trimit apoi reziduurile lor (acide) în fluxul sanguin, ca și în interiorul celulelor, poluând și mai mult sistemul.

Ca să aveți o mică perspectivă de cât de înfricoșător este potențialul prejudiciu: de peste sute de milioane de ani de când fermentii, fungii și mucegaiurile sunt pe pământ, ele s-au dezvoltat în peste cinci sute de mii de diferite forme identificabile. Și au suferit foarte puține modificări genetice. Evident, n-au avut nevoie, deoarece sunt mari oportuniști și supraviețuitori, perfect potriviți pentru ceea ce fac. Pot trece de la creșteri explozive la sute de ani de stagnare. (Au fost găsiți spori vii în mormintele egiptene recent deschise.) În plus, există mai mult de o mie de toxine produse de fermenți, fungi și mucegaiuri.

Nu bacteriile, fermentii, fungii și mucegaiurile sunt cele care produc simptome în organism, ci reziduurile lor. Nici nu inițiază boala. Ele doar își fac simțită prezența din cauza unui mediu compromis. Așa cum scria Rudolph Virchow: „Înțăriii caută apa stătută, dar nu ei sunt cauza pentru care balta devine stătută”.

Aceste organisme și reziduurile lor contribuie direct sau indirect la o listă mare de simptome. Majoritatea bolilor, în special cele cronice și degenerative, sunt urmarea înmulțirii microorganismelor. Între extreme, cum sunt banalele ciuperci la picior și SIDA, există înmulțiri excesive ale fermenților și fungilor care duc la diabet, cancer, ateroscleroză (artere înfundate), osteoporoză, oboseală cronică și încă multe altele, incluzând infecții care par să fie transmise de la persoană la persoană. Semnele generale ale înmulțirii lor constau în dureri, infecții, oboseală și disfuncții ale corpului cum ar fi dereglări ale glandelor suprarenale/tiroidă, indigestii,

diaree, foame continuă, dureri intestinale, depresie, hiperactivitate, comportament antisocial, astm, hemoroizi, răceli și gripă, probleme respiratorii, piele uscată și mâncărimi, afte, gingii retractile, ciuperci ale unghiilor (de la mâini și picioare), ameteți, dureri articulare, halenă, ulcere, colite, arsuri la stomac, gură uscată, sindrom premenstrual și probleme menstruale, irascibilitate, ochi umflați, lipsă de apetit sexual, erupții cutanate și eczeme, lupus, dispoziții schimbătoare, dezechilibru hormonal, infecții vaginale, chisturi și tumori, artrite reumatoide, amorteți, febra fânului, acnee, gaze/balonări, stază intestinală, hipoglicemie, hernie hiatală, migrene, letargie/oboseală, insomnie, tendințe de suicid, răceală/frisoane, infecții, supra și subponderalitate, sensibilitate la substanțe chimice, memorie slabă, dureri musculare, alergii (la factori din aer sau hrană), usturimi de ochi, scleroză multiplă, malabsorbție și infecții ale vezicii urinare (aoeul!). Și toate acestea nici măcar nu includ cea generală și omniprezentă stare de rău, atât de obișnuită în zilele noastre. Puteți foarte bine să învinuiți pentru asta microorganismele scăpate de sub control și toxicele lor reziduuri acide.

ȘI AȘA, NE ÎNTOARCEM LA... ACID

Microorganismele prosperă în... aciditate! Le place să înoate în propriile lor reziduuri. Le plac, de asemenea, nivelurile scăzute de oxigen din mediul acid. Pe lângă aceasta, reziduurile pe care le produc sunt și ele puternic acide. Doar în cazul în care aveți nevoie de o dovadă în plus în legătură cu importanța de a vă readuce organismul la normal, vizualizați imaginea mentală a corpului vostru forfotind de mucegai și ciuperci.

Totuși, vestea bună este că a vă hrăni adecvat și a utiliza înțelept suplimentele este tot ce aveți nevoie să faceți ca să puneți corpul vostru să folosească și să controleze microorganismele de care are nevoie, fără riscul apariției de dezvoltări excesive sau forme negative ale acestora. Mentținerea echilibrului acid/bază prin dietă furnizează mediul optim doar pentru niveluri sănătoase de microorganisme.

Toți oamenii trebuie să fie preocupați de microorganisme, chiar dacă nu au avut (încă) experiența unor semne vizibile de dezvoltare excesivă. Aceasta se datorează faptului că dezvoltarea excesivă are loc în două etape. În prima, faza dezvoltării inițiale, microorganismele se dezvoltă în mici colonii și, deși sunt probabil vizibile în sânge, poate că nu sunt detectate prin senzații fizice sau simptome. În cea de-a doua etapă, faza acută sau cronică, complicațiile și disconfortul devin evidente. Acum este

atât de rău încât organismul vostru se plânge, emițând semnale de alarmă și cerând ajutor. Etapa a doua de dezvoltare excesivă poate apărea relativ repede sau poate dura câțiva ani.

Chiar în acest al doilea stadiu mai grav, tot ce trebuie să faceți pentru o schimbare radicală este să creați în organismul vostru un mediu intern care să nu ajute microorganismele. Este nevoie doar de echilibrarea pH-ului sângelui și țesuturilor prin suplimente nutriționale și o dietă alcalină cum este cea detaliată în capitolele următoare. Bineînțeles că ar fi mai bine încă să le opriți din drumul lor înainte chiar ca lucrurile să ajungă într-un stadiu atât de rău, de aceea oricine poate beneficia de pe urma acestui program.

Când organismul parcurge drumul înapoi de la acid spre bază, fermentii, fungii și mucegaiurile se opresc din dezvoltare și redevin benigne. Reziduurile lor toxice pot fi apoi legate de anumite grăsimi și minerale și eliminate din corp.

CÂND PEȘTII SUNT BOLNAVI, SCHIMBAȚI APA

Gândiți-vă la corpul vostru ca la un bazin cu pești. Imaginați-vă celulele și sistemele de organe ca fiind peștii, scăldați în lichide (inclusiv sângele) care transportă substanțele nutritive și evacuează reziduurile. Să presupunem apoi că aduc o mașină și pun țeava de eșapament spre filtrul de alimentare cu aer care furnizează oxigen spre bazin. Apa se umple cu monoxid de carbon, făcând-o acidă. Apoi arunc în bazin prea multă hrană, sau un tip greșit de hrană, iar peștii sunt incapabili să consume sau să digere tot, așa că hrana începe să se descompună. Reziduurile toxice acide și substanțele chimice se acumulează pe măsură ce hrana se descompune, făcând apa și mai acidă.

În cât timp vor pieri peștii?

Nu ați face niciodată așa ceva nici celor mai obișnuiți peștișori exotici, și totuși noi, oamenii, cam asta le facem în fiecare zi corpurilor noastre, sângelui nostru, distrugându-le prin poluare, hrană excesivă, hrană acidă și multe altele. Peștii plutesc cu burțile în sus, dar este ca și cum nu i-am vedea, sau nu știm ce înseamnă asta.

Acum, înapoi la acvariul cu pești poluat. Ce faceți dacă ați atins o astfel de stare de lucruri regretabilă? Veți trata peștii pentru bolile pe care fără îndoială că le vor dobândi? Nu – veți schimba apa.

Faceți aceeași favoare corpurilor voastre. Schimbați apa. Curățați mediul. Și apoi mențineți-l curat. Programul din această carte vă arată cum.

ISTORIC, PIERDUT ȘI REGĂSIT

Biologia clasică, bazată pe lucrările lui Louis Pasteur de la sfârșitul secolului al XIX-lea, se bazează pe ideea că boala provine din germenii care invadează din exterior corpul. Studiind însă uimitoarea, dar rușinos de ignorată operă a contemporanului lui Pasteur Antoine Bechamp și a urmașilor săi, inclusiv Günther Enderlein, Claude Bernard, Virginia Livingston-Wheeler și Gaston Naessens, am aflat că, într-un mediu acid, bacteriile și alte microorganisme pot proveni din propriile noastre celule.

„Germenii din aer” ai lui Pasteur pot contribui la boală, dar nu sunt, contrar credinței populare, necesari pentru ca boala să apară. Efectele lor negative se adaugă pur și simplu la mediul compromis deja existent în organism.

După ce că generăm diverse microorganisme în corpul nostru, noi îi mai introducem și prin sistemul nostru respirator și prin tractul intestinal (prin hrana noastră – dar mai mult despre acest subiect, mai târziu). Invadatorii bacterieni par astfel că se dezvoltă în corp, producând haosul caracteristic lor. Dar ceea ce se întâmplă cu adevărat este că prezența lor inițiază o dezvoltare similară a bacteriilor deja prezente în organismul-gazdă, depinzând, din nou, de mediu.

Un mediu acid oferă mai ușor undă verde acestui proces. Pentru a contracta o infecție, trebuie să fii predispus la ea din interior. Trebuie să ai deja ceva microbi în organism și trebuie să ai aciditatea care să le permită să se mențină. De aceea, unele persoane expuse iau o răceală sau alt microb, iar unele nu. Gândiți-vă puțin la epidemia de gripă din 1918. A făcut ravagii pe planetă, ucigând aproape 30 de milioane de oameni din întreaga lume. Dar s-a întâmplat într-o casă, însă nu și la vecini, unuia din membrii familiei, dar nu și celuilalt. De ce? Dacă arunci semințe pe beton, ele nu vor încolți. Trebuie să aibă un sol fertil. La fel este și cu microbi. După ce pătrund în organismul tău, dacă mediul nu este plăcut și acid, ei nu pot crește, nu se pot înmulți și nu te pot îmbolnăvi sau ucide.

FORME NUMEROASE

Celălalt factor-cheie legat de microorganisme este că își pot modifica rapid formele și funcțiunile. Bacteriile se pot transforma în fermenți, fermenții în fungi și fungii în mucegaiuri. Cum domeniul acesta este dominat de cercetarea lui Pasteur, am pierdut timp mai mult de o sută de ani din vedere un fapt critic, anume că boala este o stare a propriului nostru mediu interior, nu ceva cauzat de atacul unor entități străine.

Acest capitol pierdut de istorie relevă faptul că există ceva independent în celulele și lichidele corpului, care este capabil să evolueze spre forme mai complexe. Aceste elemente sunt cunoscute ca microorganisme* și sunt conținute în toate formele vii. Degenerarea și regenerarea își au amândouă originea în microorganisme. Toate celulele evoluează începând de la ele. În condițiile și mediul corespunzător, microorganismele evoluează în forme mai complexe, cum sunt bacteriile și fungii. Este un drum cu două sensuri: bacteriile pot de asemenea să involueze, revenind la faza de microorganisme. Totul începe de la microorganisme și se termină cu microorganisme. Ce se întâmplă, depinde de mediu.

Capacitatea microorganismelor de a evolua, de a-și schimba forma și funcțiunea, în funcție de mediul lor, este cunoscută ca polimorfism („poli” însemnând mai multe și „morfos” însemnând formă). Teoria mea este că globulele roșii pot și ele să facă acest lucru: ele pot de-evolua și re-evolua apoi într-un alt tip de celulă de care organismul are nevoie – celule osoase, celule musculare, celule dermale, celule nervoase, celule hepatice și așa mai departe. Printr-un tip de proces paralel, bacteriile, fermenții, fungii și mucegaiurile sunt evoluții morbide ale celulelor sănătoase (inclusiv globule roșii, celule nervoase și celule hepatice).

Sunteți deja familiarizați cu un exemplu de polimorfism: tranziția de la apă obișnuită la abur – sau fulgi de zăpadă. Structura chimică nu se schimbă – este tot H₂O, dar forma da, în funcție de mediu.

Pun pariu că puteți ghici ce tip de mediu stimulează modificările morbide ale microorganismelor din corpul uman. Așa este: aciditatea. Microorganismele nu devin întotdeauna bacterii, iar bacteriile nu evoluează în fungi, și nici fungii nu devin întotdeauna mucegaiuri – pentru asta

* În original, „microzymas” („micro” însemnând mic, iar „zyma” însemnând ființă) (n. tr.).

e nevoie de un mediu acid. Organismele polimorfe dăunătoare nu pot evolua în condiții sănătoase (alcaline).

Cu un microscop de înaltă rezoluție, un aparat video și o imprimantă am reușit să înregistrez evoluția organismelor polimorfe de la bacterii în formă de bastonașe (bacili) la forme sferice (coci) și apoi la fermenți și mușgai – și pe urmă, în sens invers. Polimorfismul a fost de asemenea observat în imaginile de microscopie electronică a țesuturilor de animale.

Experimente spectaculoase au demonstrat dimensiunea transformărilor posibile. De exemplu, un tip de amoebă (un organism unicelular) se hrănește cu bacterii, iar alt tip, care produce dizenterie, se hrănește cu orez. Ambele au ADN specific formei lor. Dar se întâmplă un lucru surprinzător dacă le schimbiți dieta, una dintre amoebe trecând la orez, iar amoeba care produce dizenterie, trecând la hrana cu bacterii: de fapt, li se modifică materialul genetic! Practic se transformă dintr-una într-alta! Aceasta face ca polimorfismul microorganismelor să fie chiar mai profund decât transformarea unei omizi în fluture, și cu atât mai fantastic cu cât se poate întâmpla foarte rapid, câteodată fiind o chestiune de secunde.

Prietenii lui Pasteur aflați în poziții înalte, talentul lui de prezentator și abilitatea lui de a se vinde pe el și munca lui, totul a favorizat cu decenii în urmă „teoria microbilor”, iar curentul medical principal a aderat la ea până în ziua de azi. Această tradiție este atât de puternică, iar alternativele atât de revoluționare, încât chiar când ceva este ușor de văzut, observabil cu ochii liberi, totul rămâne nevăzut. Speranța mea fierbinte este că acest lucru începe să se schimbe, chiar dacă prea încet.

Mai există un motiv pentru care această istorie pierdută se recuperează atât de greu. Așa cum microorganismele pot evolua, ele pot să și revină la starea lor inițială. De exemplu, în bere, după fermentația cerealelor sunt prezente numai urme din fermentul adăugat inițial într-o șarjă, nemaifiind vizibil pentru un ochi neavizat. Rămâne numai alcoolul – pur și simplu o micotoxină. Unde s-au dus microorganismele? De fapt, nu au plecat, doar s-au transformat. În mod similar, orice tumoare canceroasă este înconjurată de acid lactic – o altă micotoxină –, dar microorganismul poate să fie sau nu acolo. De aceea, chiar și cei care încearcă să-l vadă nu-l vor găsi întotdeauna.

Aceia care sunt doriți să se uite atent și cu privire limpede vor fi răsplătiți cu secretele unei sănătăți permanente. Ne putem autovindecă prin schimbarea mediului din interiorul corpurilor noastre. Potențialii

invadatori periculoși nu vor avea atunci cum să se dezvolte și vor deveni inofensivi.

DEZECHILIBRUL ACID ESTE ABSOLUT FIRES... ATUNCI CÂND SUNTEM MORȚII!

Haosul dezechilibrului acid și înmulțirea excesivă a microorganismelor sunt procese perfect naturale și în regulă atunci când viața se termină. Corpul devine automat acid după moarte. O dată ce un corp se oprește din respirat, nivelurile de oxigen bineînțeles că scad, creând un mediu anaerobic („fără oxigen”) în care microorganismele prosperă (în plus față de acidul care le place). Și micii ticăloși se pun apoi pe treabă. Principala lor funcție – și unul dintre motivele pentru care sunt parte a corpului uman normal – este că ei sunt principalii „ciocli” atunci când murim. Aceste micotoxine sunt proiectate să ne descompună cadavrele. Microorganismele și toxinele lor există pentru a ne reduce la cele mai simple părți componente – înapoi la microorganismele. Biologii îl numesc ciclul carbonului. Este sensul literal al expresiei „cenușă din cenușă și țărână din țărână”. Într-un limbaj mai puțin tehnic sau poetic ei sunt cei care fac să ni se descompună cadavrele.

Cu o dezvoltare excesivă a microorganismelor în corpurile în viață preponderent acide, acest proces se pune în mișcare prematur. Fermentații și fungii își încep slujba încă din timpul vieții noastre. Practic, ne degradăm din interior. Fermentăm. Mușgăim. Dumneavoastră alegeți!

Rețineți, totuși, că microorganismele nu au nimic rău intrinsec. Ele sunt mai degrabă bune. Celulele din corp trebuie să moară și să se reînnoiască în mod constant pentru a ne menține sănătoși și viguroși. Microorganismele se află acolo pentru a se ocupa de reciclare, ca să nu se acumuleze reziduuri.

MICROBII – SIMPTOME, SAU BOLII?

Din nefericire, Pasteur a confundat boala cu simptomele, iar această majoră neînțelegere a devenit de-a lungul generațiilor o lege științifică. În realitate, boala este o stare generală, fundamentală, nu simptomele pe care le diagnosticăm. Dacă sunt implicați microbi, ei sunt doar simptome ale acelei stări fundamentale. Amintiți-vă că microbii vin din celulele noastre și că microbii care ne invadează corpul din exterior pot doar să contribuie la starea de dezechilibru și stimulează simptome secundare. Ceea ce majori-

tatea oamenilor numesc boală este în realitate doar o colecție de asemenea simptome secundare. Microbii sunt doar expresia stării de boală (hiperaciditate și înmulțirea excesivă a microorganismelor).

De-a lungul ultimului secol, curentul medical principal a decis cauzele precise ale câtorva „boli”. Dar multe alte boli grave par să fie încă un fel de mister... până când veți înțelege că, indiferent de simptomele care vă deranjează, cauzele directe sunt întotdeauna aceleași: aciditatea și înmulțirea excesivă a microorganismelor.

PROBLEME OBIȘNUITE ALE HIPERACIDITĂȚII

Organismul suferă tot felul de deteriorări dacă este lăsat să devină prea acid sau este forțat să se lupte prea tare și prea mult timp ca să se mențină bazic, sau dacă acumulează microorganisme toxice în exces. După cum am spus mai devreme (și fără îndoială că o voi spune din nou), dacă cercetați destul de adânc, aceste probleme-gemene stau la baza tuturor dificultăților voastre. Vreau să trec în revistă câteva dintre cele mai comune simptome care apar.

Greutatea

Puteți să mulțumiți mediului intern hiperacid pentru excesul de greutate de care suferiți. Printr-o manevră defensivă, corpul creează celule adipoase pentru a îndepărta acizii din organele noastre vitale în încercarea de a le proteja. Într-un fel, grăsimea vă salvează viața! De aceea corpul vostru nu vrea să renunțe la ea. Când vă veți hrăni astfel încât organismul vostru să fie mai bazic, el nu va mai avea nevoie să păstreze acea grăsime.

Problemele de greutate mai pot apărea și datorită fermenților și ciupercilor care intervin în digestia hranei. Deficiențele nutriționale create pot de fapt să determine corpul să depoziteze kilograme în plus, în parte din cauză că sunteți mereu flămânzi. Și mai frecvent, sângele otrăvit de micotoxine merge în ficat pentru detoxificare, iar acest stres suplimentar distruge ficatul de la metabolizarea eficientă a grăsimilor și zahărului.

Haosul dintr-un corp dezechilibrat va extenua glandele suprarenale, rezultând un nivel redus de energie, ce va contribui la creșterea în greutate. Un alt rău asemănător este oboseala glandei tiroide, care controlează viteza metabolismului. Dorința de a mânca dulciuri, apetitul excesiv de mare și nivelurile reduse de zahăr în sânge, toate acestea sunt urmarea

unei dezvoltări excesive a fermenților, fungilor și mucegaiurilor nepericuloase.

Toate aceste modele cumulate fac să fie mai ușor să ne îngrășăm decât să slăbim. De asemenea, în completare, pot apărea sau se pot agrava digestii greoaie și posibile depresii. Acestea sunt numai câteva din marea varietate de moduri în care haosul dezechilibrului se poate exprima, așa cum s-a întâmplat în cazul Tarei (vezi în casetă). În mod ironic, deși a încercat timp de mulți ani să-și controleze greutatea, Tara a reușit să dea jos kilogramele în plus – fără ca măcar să încerce asta, numai după ce și-a schimbat, în sfârșit, modul de a se hrăni, nu pentru a slăbi, ci pentru a se ocupa de simptomele care o afectau.

POVESTEA TAREI

Am ținut regim de slăbire de când mă știu – cel puțin de când aveam unsprezece ani. Îmi supuneam corpul la înfometare, dar imediat ce mă apucam să mănânc ceva apropiat de „normal”, puneam la loc toate kilogramele pe care le dădusem jos – și câteva în plus. În afară de kilogramele în plus, m-am considerat întotdeauna sănătoasă, puternică și energică.

Toate acestea s-au schimbat când, după o infecție serioasă a uterului, am fost supusă unei operații de histerectomie pentru o mare tumoră de tip fibrom. Am simțit că nu m-am refăcut niciodată după operație. Mi-au apărut dureri în sânul stâng. Doctorii au crezut că ar fi un nodul, dar după mamografie și ultrasunete s-au decis că era doar un chist. Totuși, nimic nu explica (sau ușura) durerea. Eram obosită în așa măsură încât, dacă mă duceam până la magazin într-o zi, trebuia să-mi petrec restul acelei zile și toată ziua următoare în pat.

Așa am dus-o câțiva ani. Doctorii îmi recomandau antidepresive, dar le-am refuzat. Ceea ce mi se întâmpla era cu siguranță deprimant, dar nu mă simțeam depresivă. Am un soț minunat, o mulțime de preocupări și multe lucruri pe care vreau să le fac în viață. Am cheltuit mii de dolari urmând diferite căi de a-mi restabili sănătatea și în cele din urmă am fost capabilă să-mi măresc energia de la 20% față de normal la aproximativ 70%.

Chiar atunci am dat întâmplător peste programul Young. În câteva zile am avut toate suplimentele necesare și am început să ne schimbăm felul de a mânca. Renunșasem la cofeină, alcool, carne și lactate de ceva timp, așa că zahărul era acum singura mare încercare. Primele zile au fost dure. Îmi era milă de mine și îmi lipsea desertul. Totuși, ceea ce-mi doream cu adevărat era sănătatea mea! Era prima oară când țineam o „dietă” nu pentru a-mi schimba greutatea, ci numai pentru sănătate.

După patru săptămâni, s-a întâmplat să fiu în casa unor prieteni unde am văzut un cântar. Noi nu mai aveam cântar, deoarece devenise un instrument de tortură în timpul regimurilor mele continue de slăbit. M-am urcat pe el și abia mi-a venit să cred ceea ce vedeam: slăbisem 11 kg! Observasem că hainele îmi deveniseră mai largi, dar nu simțisem că aș fi ținut vreun regim deoarece nu mă înfometasem. A reieșit că și soțul meu slăbise 11 kg. A trebuit să-și cumpere pantaloni noi, cu talia mai mică cu 10 centimetri.

În afară de kilogramele în plus, soțul meu se credea destul de sănătos – a ținut programul ca să mă susțină, și îi voi fi întotdeauna recunoscătoare pentru ajutorul lui afectuos. Dar a obținut mai mult decât credea la început. O analiză de sânge mai veche indica un dezechilibru al prostatei, deși nu avea alte simptome. După șase săptămâni de program, la repetarea testului, toate semnele de dezechilibru dispăruseră!

Suntem încântați că organismele noastre merg spre normal. Energia noastră s-a îmbunătățit continuu. Suntem mult mai stabili din punct de vedere emoțional. Chiar sub stres mare nu mai reacționăm exagerat. Nu mai am dureri la sân și au dispărut „granuloamele” – mici umflături întărite sub piele – pe care amândoi le aveam. Suntem mai vioi din punct de vedere mental și observăm ce adormiți par alții. Cred că ne-am petrecut cea mai mare parte a vieții noastre într-o ceață produsă de zahăr.

Ne controlăm urina cu hârtie de pH. Când am început, pH-ul era 6,0 sau chiar mai scăzut. Acum ne încadrăm între 6,8 și 7,0. Și cel mai bun lucru, prietenii noștri sunt copleșiți de schimbările pe care le văd în noi. Toți ne spun: „Arătați grozav! Cum faceți?” Le-am spus despre dieta noastră și despre suplimente. Dar, de fapt, eu cred că pur și simplu întinerim împreună!

La celălalt capăt al spectrului, fermenții și ciupercile produse într-un corp hiperacid se pot hrăni cu proteinele voastre și alte substanțe, intervenind în absorbția a orică mâncări până la aproape de 50%. Aceasta vă poate face excesiv de slabi, ceea ce nu este mai sănătos decât a fi supraponderal. Pe măsură ce restabiliți un echilibru sănătos în mediul corpului vostru cu o dietă bazică (alcalină), veți începe să vă îngrășați și apoi să vă stabiliți la greutatea ideală.

Organismele sănătoase nu sunt supraponderale sau subponderale. Un corp sănătos își menține în mod natural greutatea sa ideală.

Alergii

Toxinele produse de microorganisme într-un corp hiperacid lipsit de oxigen contribuie semnificativ la ceea ce în mod obișnuit sunt considerate

simptome de alergie. Micotoxinele stresează puternic sistemul imunitar, astfel încât este stimulată continuu, suprasolicitat și dereglat. Imaginați-vă că ați încerca să vă curățați casa în timp ce mizeria este aruncată înăuntru pe fereastră! Rezultatul înseamnă sensibilități la factori chimici sau nutriționali – reacții alergice (iritații și inflamații) la mâncare, substanțe aflate în suspensie în aer, diverse substanțe chimice (inclusiv „febra fânului”), astm alergen (cum este cel de care suferea Jennifer – vezi caseta de la pag. 37), sensibilități la mediu și sensibilități la hrană sau „alergii”. Inflamație, umflare, lăcrimarea ochilor, nas care curge și eczeme, toate sunt moduri de eliminare a toxinelor acide.

Dacă nu aveți fermenți și ciuperci generatoare de simptome va fi imposibil să suferiți de alergii – un alt motiv pentru a vă menține echilibrul acid-bază din corp.

Oboseala

Oboseala este probabil simptomul sau problema majoră a unui corp hiperacid sau a unui corp infestat cu microorganisme negative (vezi caseta de la pag. 37, „Povestea lui Jennifer”). Microorganismele duc la fermentarea zahărului din corpurile noastre, pe care, altfel, l-am utiliza pentru energie (apoi, pentru a înrăutăți lucrurile, ele degajă, ca rezultat, reziduuri acide). Este ca și cum ați încerca să vă umpleți rezervorul de benzină al mașinii în timp ce altcineva vă scurge benzina din el. Fără energia de care are nevoie ca să meargă, mașina voastră n-o să ajungă foarte departe sau nu se va comporta prea bine. Toxinele produse într-un corp acid reduc absorbția proteinelor, mineralelor și a altor substanțe nutritive, ceea ce slăbește capacitatea corpului de a produce enzime și hormoni și alte sute de compuși chimici necesari pentru energia celulelor și activitatea organelor. Acest lucru dăunează de asemenea reconstrucției celulelor și a altor compuși chimici necesari producerii energiei. Rezultatul: oboseala, rezistența slabă, o incapacitate de a crește tonusul muscular și slăbiciune generală (ca și modificări nedorite ale greutății corpului și boală). Pancreasul, ficatul și glandele suprarenale, care joacă roluri majore în controlarea nivelurilor de energie, sunt toate susceptibile de efectele negative ale micotoxinelor.

Microorganismele – fermenți, fungi și mucegaiuri – diminuează rapid rezervele de vitamine B, fier și alte minerale. Chiar numai asta poate cauza oboseală. Un alt rezultat al golirii corpului vostru de substanțe nutritive de către microorganisme este acela că aveți căderi rapide ale nivelului de glicemie (glucoză) din sânge, ceea ce iar poate crea oboseală, rezistență

slabă și slăbiciune. Fermentii și fungii dezechilibrează procesul care controlează conținutul în apă și mineral al celulelor (echilibrul electrolitic), care este necesar pentru activitatea celulelor, împiedicând astfel fluxul normal de energie.

Cercul vicios numărul 1 al oboselii: nivelurile scăzute de energie favorizează dezvoltarea excesivă de microorganisme dăunătoare.

Știind toate acestea, nu veți fi surprinși să aflați că microorganismele sunt principalii participanți în sindromul oboselii cronice, care poate implica ravagiile cauzate de fermenți și fungi în țesutul nervos și dăunează transmisiei prin nervi din cauza descompunerii neurotransmițătorilor. În plus, micotoxinele acide pot să îndepărteze teaca de mielină care acoperă și protejează nervii și permite transmiterea impulsurilor.

Pentru a vă da doar un exemplu din mecanismele aflate în spatele fenomenului de oboseală, să privim la o micotoxină, denumită acetaldehidă, care se formează la fermentația zahărului (și la sfârșitul acestui paragraf veți avea un alt motiv serios pentru a renunța la zahăr). Acetaldehida poate reduce rezistența și puterea, poate cauza oboseală excesivă, gândire confuză și poate bloca ambiția. Una dintre căile prin care se produce aceasta este reducerea absorbției proteinelor și mineralelor, scăzând capacitatea de a produce enzime și hormoni esențiali. Un alt mod este acela că distruge enzimele esențiale, reducând energia celulară. În al treilea rând, acetaldehida distruge direct neurotransmițătorii, care sunt compușii chimici responsabili pentru finalizarea tuturor impulsurilor nervoase. Un al patrulea mod este că se lipește de pereții globulelor roșii, ca un lipici molecular, făcându-le mai puțin flexibile și de aceea mai puțin capabile să intre și să iasă prin capilarele sistemului circulator. Aceasta duce la înfometare și lipsă de oxigen în țesuturi. Mai departe, ficatul convertește acetaldehida în alcool. Acest proces privează corpul de magneziu, sulf, hidrogen și potasiu, reducând astfel energia celulară. Și bineînțeles că alcoolul în sine are efecte negative. De fapt, poate să producă aceleași simptome ca și beția, făcându-vă să fiți dezorientați, amețiți sau confuzi. Cercul vicios numărul 2: cu cât există mai puțin oxigen în corp, cu atât se produce mai mult alcool.

POVEȘTEA LUI JENNIFER

Încă de când am început să joc volei în echipa școlii, astmul era un necaz constant. Senzația de sufocare mă speria întotdeauna, dar nu am lăsat ca problemele mele de respirație să stea în calea jocului pe care l-am îndrăgit atât de mult de la bun început.

Un an mai târziu însă, în timp ce jucam pentru o echipă din afara școlii, primăvara, energia mea a început efectiv să slăbească. Am crezut că de vină era inhalantul, așa că mi-am făcut un control la medicul de familie. Mi-a mai dat un alt inhalant pe care să-l folosesc dimineața împreună cu cel pe care-l administram deja înainte de meciuri.

Ca să nu fiu dependentă de inhalanți, familia mea m-a ajutat să-mi schimb dieta, eliminând complet zahărul și produsele lactate. Acest lucru mi-a fost de oarecare ajutor la astm. Totuși, dacă nu foloseam inhalantul înainte de meci, aș fi făcut o criză. Tot timpul aveam senzația de oboseală.

Primăvara următoare dormeam paisprezece până la cincisprezece ore pe zi. La școală nu puteam să merg decât la câte o oră pe rând. Simțeam că-mi pierd legătura cu prietenii, deoarece în week-end eram prea obosită sau deprimată ca să merg împreună cu ei. A trebuit să folosesc o parte din vacanța de vară ca să-mi recuperez orele la care nu putusem să merg în timpul anului.

A mai trecut un an înainte să aud despre *Miracolul pH*, și de faptul că fermenții din organismul meu erau cauza oboselii extreme, a somnolenței și a depresiei. Am postit trei zile cu suc de vegetale verzi proaspete, am început să iau suplimente și am început să mănânc numai legume verzi. Mai târziu am adăugat curcan, cereale, varză de Bruxelles și legume galbene.

Mi-am recâștigat puterea și aveam mai multă energie decât înainte. Simțeam că pot să fac din nou ceva în viață. Am slăbit 2,5 kg în prima săptămână. Am reușit să joc un sezon întreg volei și să mă duc la un club de volei. Urmez din nou programul întreg de ore la școală. Mă duc la gimnastică, muncesc cu program redus și am energie și vitalitate să merg din nou cu prietenii. Și cel mai bun lucru, astmul mi-a dispărut!

Dacă n-ar fi fost acest program, cred că singurul mod în care aș fi putut participa la volei ar fi fost să citesc despre el în pagina de sport. Când citesc acum în ziar despre echipa școlii mele, îmi văd adesea numele la rubrica celor care au marcat cele mai multe goluri!

Tulburări de dispoziție și dezechilibru neurologic

Ca și în experiența lui Jennifer, depresia și alte tulburări de dispoziție sunt un alt rezultat al corpurilor acide și al înmulțirii excesive a microorganismelor, atingând proporții epidemice.

Modul obișnuit este intervenția micotoxinei în producerea coenzimei A. Coenzimele se combină cu alți compuși pentru a produce enzime, care sunt necesare în aproape orice proces al organismului, inclusiv în cele ale creierului și sistemului nervos. Când nivelul coenzimei A scade, depresia, anxietatea, atacurile de panică, irascibilitatea, stările schimbătoare și sindromul premenstrual apar adesea sau se înrăutățesc. Alte simptome apar doar în urma intoxicației: paranoia, a nu avea controlul asupra propriilor acțiuni, a ști ce trebuie făcut, dar a fi incapabil să faci acel lucru, incompetență mentală și o serie de alte tulburări comportamentale, emoționale și psihologice. O altă varietate o reprezintă reacțiile de tip ipo-hondric ale unui comportament nevrotic și al instabilității emoționale. Oamenii pot să fie îngrijorați de comportamentul lor și să se simtă foarte rău din cauza asta, dar tot nu sunt capabili să se autocontroleze din cauza toxinelor acumulate în organismul lor.

Dezvoltarea în exces a microorganismelor provoacă o creștere a acidității, care conduce și ea la alte probleme neurologice cum sunt durerile de cap, migrenele, incapacitatea de concentrare, deficiențe de memorie, confuzie, amețeală, senzația de a fi „în ceață” și chiar simptome de scleroză multiplă, precum vorbirea neclară sau lipsa coordonării musculare.

Metabolismul zahărului

Nivelul scăzut de zahăr din sânge (hipoglicemia) și nivelul crescut de zahăr în sânge (diabetul) sunt foarte frecvente în prezent și distrug o mulțime de vieți. Amândouă își au originea – surpriză! – în dezvoltarea excesivă a microorganismelor și în fermentarea zaharurilor din organism cauzată de fermenți, fungi și mușcagii. Micotoxinele și exotoxinele penetrează, suprasolicită și otrăvesc pancreasul, ficatul și glandele suprarenale (printre altele) și perturbă metabolismul glucidelor.

De exemplu, celulele pancreatice sunt direct intoxicate și distruse de micotoxina numită aloxan. Pancreasul nu produce numai enzime pentru digestie, ci și insulină, hormonul care controlează glucidele din sânge și le

permite să pătrundă în celule și să producă energie. O carență de hormoni care controlează insulina reprezintă o cale spre hipoglicemie.

Fermenții și ciupercile se hrănesc de asemenea cu hormoni și pot determina în felul acesta deficiențe. Ele se hrănesc și direct cu glucidele din sânge, distrugând echilibrul din organism, scăzând nivelurile de zahăr și suprasolicitând ficatul, pancreasul și suprarenalele. Intoxicarea ficatului afectează în mod direct producerea glucozei.

Alte simptome supărătoare

Sper că până acum m-am făcut înțeles că aciditatea și dezvoltarea în exces a microorganismelor negative în organism reprezintă cauzele de bază ale tuturor simptomelor, bolilor și tulburărilor (care sunt de fapt în sine numai simptome). Aici vreau doar să menționez câteva dintre simptomele obișnuite care reprezintă rezultatul direct al hiperacidității și al dezvoltării excesive a fermenților și fungilor. Printre ele se numără infecții vaginale, dureri menstruale, impotență, sterilitate, prostatită, dureri rectale, infecții ale tractului urinar și urinare frecventă și dureroasă. Manifestările respiratorii abundă: în afară de alergii (vezi pag. 34), congestii, exces de mucus, secreții nazale, tuse frecventă, dureri de gât, dureri de urechi și chiar astmul sau bronșitele sunt adesea rezultatul acțiunii unor fungi. La fel este predispoziția de a se molipsi de orice boală care „umblă prin jur” – orice răceală și gripă. Pielea are și ea o varietate de moduri de manifestare a înmulțirii excesive a microorganismelor: ciuperca piciorului, iritații în zona genitală, erupții, alunițe, semne din naștere, pete hepatice, impetigo, piele aspră pe dosul brațelor, ciuperci ale unghiilor (unghia este o piele modificată), acnee și chiar tumori ale pielii.

SUGARII ȘI COPIII SUNT EXPUȘI ÎN MOD DEOSEBIT

Majoritatea infecțiilor și simptomelor din copilărie sunt cauzate de înmulțirea excesivă a microorganismelor; printre aceste probleme se numără spușeală de la scutece, afte, infecții la urechi, amigdalită, colici, constipații și diaree. Chiar și puțin înțelesul sindrom al morții instantanee este legat de aceasta. Pe măsură ce copiii cresc, pot apărea boli ca deficitul de atenție, hiperactivitate, agresivitate, comportament irațional, lipsă a respectului de sine, deficiențe de învățare și capacitate redusă de concentrare.

Hiperaciditatea sau dezvoltarea în exces a microorganismelor negative la mamă îl va afecta cu siguranță și pe nou-născut, mama și copilul având deseori probleme asemănătoare.

CE GRAD DE ACIDITATE AVEȚI?

Puteți să vă controlați nivelul pH-ului acasă, cu bandă de hârtie de pH, disponibilă în multe farmacii, sau cu un electrometru de pH cu baterii, disponibil în cataloagele de sănătate (vezi secțiunea de Resurse din această carte).

Benzile, care sunt relativ ieftine și sunt ușor de găsit, testează pH-ul din saliva sau urina voastră. Nivelul pH-ului salivei este mult mai variabil, de aceea este mult mai bine să vă testați urina. Și pH-ul urinei se modifică, în funcție de ce mâncați, de aceea momentul ideal pentru testare este dimineața, după repausul din timpul nopții, în care n-ați mâncat.

Benzile își schimbă culoarea pentru a indica mediul acid sau bazic, și sunt mai deschise sau mai închise, în funcție de intensitatea citirii. Sunt însoțite de un etalon al culorilor pentru a vă ajuta să transpuneți culoarea într-un număr. În majoritatea cazurilor, este bine să aveți o bandă de culoare verde mediu – nu închis, nici albăstrui, care înseamnă prea bazic, nici deschis sau gălbui, însemnând prea acid.

Mai puteți folosi pH-metrele pentru testarea salivei sau urinei, și se aplică aceleași recomandări: este mai bine să vă testați prima urină de dimineață. Aceste pH-metre sunt destul de precise și vă dau pH-ul sub forma unui număr – fără culori care să vă deruteze. Dar ele pot fi greu de găsit și sunt mai scumpe, în jur de câteva sute de dolari.

● Testați-vă deci pentru a vedea la ce pH sunteți acum, apoi testați-vă regulat pentru a vedea progresul. Puteți observa singuri efectul hranei asupra pH-ului, testându-vă regulat cu un pH-metru. Deși rezultatele nu sunt categorice, cel puțin veți fi capabili să vedeți tendințele. Testați-vă după mesele bazice, cum sunt cele descrise mai departe în această carte și comparați rezultatele pe care le aveți cu dieta voastră obișnuită.

Medicul vă poate face o analiză de pH al sângelui. După cum am mai menționat, pH-ul ideal al sângelui este 7,365. Cadrele medicale din America acceptă 7,4, dar valoarea asta este deja prea alcalină și indică de fapt o acidifiere a țesuturilor. Indică faptul că organismul adună și depozitează minerale alcaline pentru a neutraliza excesul de aciditate. Dacă

n-ar trebui să riposteze acidității, organismul n-ar avea nevoie să devină atât de alcalin.

VĂ CONFRUNTAȚI CU EXCESUL DE MICROORGANISME?

Dacă urina sau saliva (sau sângele) sunt acide, este sigur că aveți un exces de microorganisme. Majoritatea oamenilor sunt în această stare.

Prin analiza sângelui proaspăt se detectează mai direct excesul de microorganisme. Într-o evaluare standard de laborator, picăturile de sânge sunt uscate pe o lamă pentru a fi examinate la un microscop obișnuit cu câmp luminos, unde multe dintre aceste microorganisme negative nu pot fi văzute. Prin contrast, analiza sângelui proaspăt se face pe sângele nealterat, în câmp întunecat special, la microscop cu contrast de fază. Microscopul de înaltă rezoluție poate mări obiectele până la douăzeci și opt de mii de ori, astfel încât se pot vedea în detaliu bacteriile, fermenții, fungii și mucegaiurile din sânge. Se mai pot vedea și globulele roșii și albe din sânge, microorganismele cristalizate, micotoxinele, colesterolul, metalele, cheagurile de sânge, grăsimile nedigerate și multe alte lucruri – toate într-o singură picătură de sânge viu. În concluzie: în afară că vă poate furniza o mulțime de alte informații, analiza sângelui proaspăt vă dă o idee limpede despre cât de aglomerat este sângele vostru cu microorganisme nedorite.

Analiza de sânge proaspăt necesită un echipament tehnic cu adevărat costisitor și specialiști foarte bine calificați și experimentați pentru a interpreta ceea ce se vede. S-ar putea să nu fie ușor să găsiți un specialist în zona în care vă aflați, deși testul câștigă rapid în popularitate, pe măsură ce este înțeleasă importanța lui. Puteți telefona la Inner Light Biological Research Center pentru o trimitere (vezi Resurse).

După ani de cercetare a tehnicilor germane în analiza sângelui uscat, am pus la punct un test numit Micotoxic/Oxidative Stres Test (M/OST)(testul stresului oxidant/micotoxic), care implică o cantitate mică de sânge lăsat să se usuce și să coaguleze pe o lamă de microscop. (Contactați Inner Light Biological Research Center pentru trimitere. Vezi Resurse.) Sub microscop, sângele oamenilor sănătoși formează un model standard – o țesătură densă de zone roșii legate între ele prin linii întinse, neregulate. Sângele persoanelor aflate sub stres oxidant/micotoxic – însemnând aciditate în exces și aglomerare de microorganisme și reziduuri dăunătoare – prezintă o varietate de modele caracteristice care deviază de la normă. O anor-

malitate comună (și frapantă din punct de vedere vizual) este prezența zonelor „transparente” sau albe ce întrerup modelul standard. Extinderea și forma zonelor transparente reflectă simptomele ce pot să apară ca rezultat al acidității în exces și al înmulțirii excesive. Modelul sângelui relevă astfel nu numai înmulțirea excesivă a microorganismelor și excesul de aciditate, ci și modurile particulare în care dezvoltarea lor excesivă afectează individul. Unele modele se potrivesc anumitor boli, cum ar fi diabetul, artrita, ateroscleroza și cancerul.

Totuși, de fapt, nu sunt necesare chiar toate detaliile legate de situația voastră exactă (deși vizualizarea propriei analize de sânge proaspăt poate fi mai motivantă decât orice altceva!). Oricine ține o dietă americană standard are, într-un grad mai mare sau mai mic, un dezechilibru acid. Dacă aveți unele simptome, puteți fi siguri că suferiți de un dezechilibru. Pe de altă parte, dacă urmăriți programul prezentat în această carte, dacă faceți ceea ce este bine pentru organismul vostru, puteți să vă bizuiți pe el că se va ocupa de detaliile autoreparării. Rezultatele voastre, modul cum arătați și vă simțiți vor vorbi de la sine. Eliberat de supraîncărcătura acidă, nu veți mai avea nici un simptom, veți fi plini de energie și cu mintea limpede. De asemenea, veți atinge o greutate ideală, cea mai sănătoasă pentru organismul vostru.

CE PROVOACĂ DEZECHILIBRU ȘI O ÎNMULȚIRE EXCESIVĂ A MICROORGANISMELOR?

Între hiperaciditate și dezvoltarea excesivă a microorganismelor există o legătură care nu poate fi ruptă. Microorganismele sunt o sursă importantă de acid pentru organism. Acidifierea le creează un mediu confortabil. Ne predispunem singuri la ambele situații prin diverse stresuri. Principalul factor de stres este o dietă inadecvată, deși toxicitatea cronică din surse externe și alte stresuri psihologice (inclusiv o digestie proastă, despre care urmează mai multe în Capitolul 3) joacă și ele niște roluri importante. Tulburările emoționale, tiparele de gândire negativă și alte stresuri psihologice contribuie și ele. Acesta este ceea ce eu numesc ciclul dezechilibrului. Și este un cerc vicios, tot rotindu-se pe măsură ce s-a format – dacă nu interveniți și nu acționați.

Mai întâi apare ceva care vă perturbă organismul în vreun anume fel, fie o dietă inadecvată, un mediu poluat, o gândire negativă, suferință spirituală sau emoții distructive. Orice ar fi, tulburarea fizică sau emoțională

inițială declanșează acidifierea organismului vostru și perturbă chiar celulele voastre. Celulele acționează pentru adaptarea la scăderea pH-ului din mediul lor compromis. Ele se descompun și evoluează în bacterii, fermenții, fungi și mucegai. Acestea, la rândul lor dau, propriii lor produși secundari – acizi cu efect nociv – care poluează suplimentar mediul. Acest lucru reprezintă el însuși o perturbare pentru sistem și, astfel, întreg ciclul se repetă în continuare.

PROGRAMUL DE FAȚĂ SCHIMBĂ TOATE ACESTEA

Nu contează cum ați ajuns acolo sau cât de grav este, o dietă sănătoasă bazată pe plante și un stil de viață cu mai puțin stres vă vor menține echilibrul acid/bază și vor găzdui numai microorganismele utile. Singurul lucru important pe care-l puteți face pentru voi și sănătatea voastră este să mâncați tipul corect de hrană.

Acest program vă va reda sănătatea, armonia și echilibrul corpului printr-o dietă bazată pe vegetale alcalinizante, semințe și nuci* sau alune de pădure germinate și înmuiate, uleiuri esențiale și fructe cu conținut redus de zahăr. Veți experimenta un nou nivel al stării de bine, energie și claritate mentală. Normalizarea pH-ului sângelui și țesuturilor va reduce cantitatea de microorganisme cauzatoare de simptome din corp, reducând astfel simptomele. Cu acest program puteți avea corpul zvelt și suplu pe care vi l-ați dorit întotdeauna. Pe măsură ce vă întoarceți la aspectele fundamentale, corpul va începe în mod natural să-și găsească greutatea ideală.

Miile de probe de sânge din lumea întreagă pe care le-am studiat relevă schimbările celulare fantastice care apar o dată cu schimbarea dietei. Pe măsură ce o persoană mănâncă mai multă hrană alcalinizantă, în special legume și verdețuri crude, observ îmbunătățiri extreme ale integrității globulelor roșii, ale oxigenării sângelui și ale nivelurilor de microorganisme negative. Aceleași metode pe care le-am aplicat pentru măsurarea dezechilibrului acid și a creșterilor în exces vă vor confirma că sunteți pe

* Pe parcursul cărții, termenul *nuci* este folosit pentru a desemna, alături de nucile propriu-zise, și alune de pădure de diferite tipuri, migdale, fistic etc. (n. tr.).

drumul cel bun o dată ce începeți să mâncați conform acestui plan. Bineînțeles că nu veți avea nevoie de teste pentru a verifica – dispariția simptomelor voastre și vitalitatea redobândită sau reînnoită vă vor spune cu adevărat tot ce aveți nevoie să știți.

CAPITOLUL 3

D vine de la Digestie

O digestie bună este esențială pentru o sănătate bună. Corpul uman are nevoie de o digestie eficientă și o excreție adecvată pentru a-și menține nivelurile de stare de bine și de energie. Nu există o disfuncție fiziologică mai des întâlnită la oameni decât indigestia, cu multele și minunatele ei forme. Gândiți-vă: medicamentele antiacide (pentru a ține sub control numai una dintre aceste forme de indigestie) sunt cele mai vândute medicamente fără rețetă în Statele Unite. Atunci când tolerăm sau ignorăm aceste stări, sau le mascăm cu diverse substanțe farmaceutice, omitem semnalele urgente pe care ni le trimit corpurile noastre.

Trebuie să ascultăm. Disconfortul ar *trebui* să ne servească drept sistem de avertizare timpurie. Indigestia stă la baza majorității bolilor și a simptomelor lor deoarece tulburările digestive stimulează creșterea excesivă a microorganismelor și a toxinelor rezultate. (Există un alt ciclu vicios: înmulțirea excesivă a fermenților, fungilor și mucegaiurilor contribuie de asemenea la indigestie.) O digestie proastă încurajează un flux de sânge acid. În plus, nu ne putem hrăni corect dacă nu ne digerăm corect hrana; fără o hrănire corectă, nu putem fi pe deplin și permanent sănătoși. În fine, indigestia frecventă sau cronică poate fi în sine mortală, împiedicând treptat funcția intestinală, fapt care poate trece neobservat până când apar boli grave ca maladia Crohn, sindromul colonului iritabil și chiar cancerul de colon.

1, 2, 3

Digestia are trei componente-cheie, și toate trebuie să funcționeze bine pentru menținerea unei bune sănătăți. Dar problemele sunt comune fiecăruia dintre cele trei stadii ale digestiei. Mai întâi este indigestia, care începe în gură și continuă în stomac și intestinul subțire. În al doilea rând,

există o absorbție redusă în intestinul subțire. În al treilea rând, există un blocaj al intestinului gros, care se poate manifesta ca diaree, scaune rare, compactări ale fecalelor, balonare și gaze.

Lată un tur al tractului vostru digestiv pentru a vă ajuta să înțelegeți cum toate aceste elemente se leagă și se întrepătrund. Digestia începe de fapt chiar din momentul în care vă mestecați hrana. În afară de tăiere și zdrobire cu dinții, saliva începe să descompună mâncarea. În momentul în care hrana ajunge în stomac, acidul din stomac (o substanță foarte eficientă) continuă să descompună hrana în părțile ei componente. De aici, hrana digerată trece în intestinul subțire pentru un traseu lung și șerpuit (oamenii au până la 9 metri de intestin subțire), în cursul căruia substanțele nutritive sunt absorbite pentru a fi utilizate în corp. Următoarea și ultima stație este colonul, sau intestinul gros, unde se absorb apa și unele minerale. Apoi, ceea ce corpul nu a absorbit este excretat ca reziduu.

Este un sistem ordonat și eficient atunci când funcționează corect. Este chiar destul de rezistent. Dar de obicei ne suprasolicităm sistemul digestiv cu hrană de calitate slabă, aproape lipsită de elemente nutritive – ca să nu mai menționăm stresul în care trăim majoritatea dintre noi –, până la punctul în care, la marea majoritate a americanilor, digestia pur și simplu nu decurge așa cum ar trebui. Și asta fără a mai pune la socoteală dezvoltarea în exces a microorganismelor sau mediul acid!

BACTERII „PRIETENOASE”

Aceasta este anatomia de bază. Celălalt component esențial al sistemului digestiv uman pe care trebuie să-l înțelegeți îl reprezintă bacteriile și celelalte microorganisme aflate acolo în permanență, în cantități mari. Până când modurile noastre de viață și obiceiurile se întrerup, aceste bacterii *prietenoase*, cunoscute sub denumirea de probiotice, există în organism pentru a ne ajuta de fapt să rămânem sănătoși. Ele sunt indispensabile – esențiale nu numai pentru sănătate, ci și pentru viața însăși.

Bacteriile probiotice mențin integritatea pereților intestinali și a mediului intern. Ele prepară hrana pentru absorbție și asimilarea de substanțe nutritive. Ele ajută la asigurarea unui timp potrivit de tranzit al hranei digerate, pentru a permite maximum de absorbție al substanțelor nutritive, dar și o eliminare rapidă. Bacteriile probiotice secretă o varietate de substanțe benefice, cum sunt acidul lactic și acidofilin, antiseptici naturali care ajută de asemenea digestia. Ele produc și vitamine – bacteriile probiotice pot

produce aproape toate vitaminele B, inclusiv niacină, biotină, B6, B12 și acid folic, și transformă o formă de vitamină B în alta. În unele cazuri, ele pot produce chiar și vitamina K. Vă protejează împotriva microbilor: având culturile adecvate în intestinul subțire, chiar și contaminarea cu *salmonella* nu v-ar afecta și ar imposibil să contractați o așa-zisă „infecție cu fermenți”. Bacteriile probiotice neutralizează toxinele, prevenind absorbția lor în organism. Ele mai au un alt rol-cheie: să controleze bacteriile inamice și alte microorganisme dăunătoare, prevenind dezvoltarea lor în exces.

Într-un sistem digestiv uman echilibrat, sănătos, este de așteptat să existe o cantitate de 1,5 – 2 kg bacterii probiotice. Din păcate, eu estimez că majoritatea oamenilor au mai puțin de 25% din cantitatea normală. Mâncând produse animale și hrană procesată, ingerând substanțe chimice, cum sunt medicamentele – cumpărate cu și fără rețetă –, supralimentația și excesul de stres de toate tipurile perturbă și slăbesc coloniile probiotice și compromit digestia. Acest lucru, la rândul lui, permite dezvoltarea în exces a microorganismelor cauzatoare de simptome și a tuturor problemelor care decurg din aceasta.

Bacteriile probiotice și condițiile care le favorizează descurajează microorganismele cauzatoare de simptome și pot chiar să le determine să involueze în forme inofensive. Din nou, pH-ul este critic. În interiorul intestinului subțire, pH-ul trebuie să fie bazic (7,5-8,0), dar în stomac și colon, trebuie să fie ușor acid. Un domeniu de aciditate între limite foarte stricte încurajează bacteriile probiotice și previne dezvoltarea fermenților periculoși, a ciupercilor și a altor microorganisme, inclusiv a paraziților. Fără pH-ul adecvat, bacteriile probiotice nu vor funcționa corect. De fapt, într-un mediu dur, chiar și bacteriile probiotice prietenoase își pot permite un comportament de supraviețuire, producând același tip de dezastru în organism ca și cohortele de microorganisme neprietenoase. (Este interesant de observat că până și bacteriile probiotice, deși sunt de ajutor în tractul digestiv, sunt distructive în sânge și alte țesuturi.) În plus, un mediu ușor acid este necesar pentru inițierea peristaltismului, contracțiile musculare ritmice ale pereților intestinali care asigură deplasarea materiilor.

Aciditatea din stomac și colon variază în funcție de hrana pe care o mâncăm; alimentele cu un mare conținut de apă și conținut redus de zaharuri, cum sunt cele recomandate în acest program, provoacă mai puțină aciditate. Pe măsură ce hrana avansează spre intestinul subțire, dacă este necesar, pancreasul adaugă în amestec substanțe alcaline (8,0 până la 8,3) pentru a crește pH-ul. Corpul are deci modurile sale de a

modifică mediul acid sau bazic la nivelurile necesare. Dar, prin dietele noastre obișnuite foarte acide, noi suprasolicităm aceste sisteme. A începe prin a te hrăni corect va degreva organismul de stres și va lăsa procesul să aibă loc în mod natural și ușor.

Un nou-născut are deja diferite feluri de microorganisme intestinale. Nimeni nu știe când „invadează” ele, deși există o probabilitate ca aceasta să se producă prin canalul nașterii. Totuși, copiii născuți prin cezariană au și ei microorganisme. Eu cred că ele nu invadează deloc, ci că sunt, mai degrabă, celule specializate ale corpului nostru care evoluează de fapt din microorganisme existente deja în noi. Așa cum microorganismele primedioase nu trebuie să ne „infecteze” pentru a ne provoca simptome, la fel n-o fac nici cele utile.

INTESTINUL SUBȚIRE

Cei 9 metri de intestin subțire merită ceva mai multă atenție decât le-am acordat-o în această rapidă trecere în revistă. Trebuie să mai știți că pereții săi interiori sunt acoperiți cu mici proeminente numite *vilozități*, care servesc la mărirea suprafeței disponibile, adică mai mult spațiu cu care hrana să vină în contact în drumul său și o mai mare capacitate de absorbție a materiei utile din acea hrană. Prin urmare, aveți o suprafață de aproape 800 m² în intestinul subțire – cam cât un teren de tenis! Și aveți nevoie de ea. Viața voastră depinde literalmente de capacitatea corpului vostru de a absorbi substanțe nutritive din hrană. Organismul nu glumește atunci când trebuie să asigure această treabă.

De aceea este o batjocură să intervenim în modul în care majoritatea dintre noi o facem (fără să știm), creând condițiile care permit dezvoltarea explozivă a fermenților și fungilor și a efectelor toxice ce apar ca rezultat. Acestea și alte microorganisme interferează cu substanțele nutritive absorbite. Ele pot acoperi porțiuni largi din membrana ce căptușește interiorul intestinului subțire, luând locul bacteriilor probiotice și împiedicându-vă corpul să-și ia substanța bună din ceea ce mâncați. Aceasta vă poate lipsi de vitamine, minerale și în special de proteine, în funcție de ceea ce mâncați. Estimez că mai mult de jumătate dintre adulții din Statele Unite digeră și absorb mai puțin de jumătate din ceea ce mănâncă.

Dezvoltarea în exces a microorganismelor, care se hrănesc din elementele nutritive pe care ar trebui să le primim noi (și care produc reziduuri otrăvitoare), înrăutățește mai mult lucrurile. Fără o nutriție adecvată, corpul

nu poate să vindece sau să-și regenereze țesuturile așa cum trebuie. Dacă nu puteți digera și asimila hrana, țesuturile vor suferi de foame. Aceasta nu numai că va decima nivelul de energie, ci vă va face să vă simțiți rău, accelerând de asemenea procesul de îmbătrânire.

Dar aceasta este numai o parte a problemei. Țineți cont de asemenea că atunci când vilozitățile prind hrana ce trece, ele o transformă în globule roșii. Aceste globule roșii ale sângelui care circulă prin corp se transformă ele însele în celule ale corpului de diferite tipuri, inclusiv din inimă, ficat și creier. Cred că nu veți fi surprinși să aflați că pH-ul intestinului subțire trebuie să fie alcalin pentru ca hrana să se transforme în globule roșii. Deci calitatea hranei pe care o mâncăm va determina calitatea globulelor roșii ale sângelui care determină calitatea oaselor, mușchilor a organelor și așa mai departe. Sunteți, absolut la propriu, ceea ce mâncați.

Dacă peretele intestinului este invadat de microorganisme și acoperit cu mucus lipicios (vezi pag. 51), aceste celule cruciale nu se pot forma așa cum trebuie. Cele care se formează sunt subnutrite. Corpul va trebui atunci să recurgă la fabricarea globulelor roșii din propriile lui țesuturi, luând, între altele, din oase și mușchi. De ce se transformă celulele corpului înapoi în globule roșii? Numărul de globule roșii din sânge trebuie să fie peste un anumit nivel pentru ca organismul să funcționeze și pentru ca noi să trăim. De obicei avem în jur de 5 milioane per milimetru cub, și numărul lor scade rareori sub 3 milioane. Sub 3 milioane, rezerva de oxigen (pe care îl distribuie globulele roșii) nu ar fi îndeajuns pentru a ajuta organele, și probabil că ele se vor opri din funcționare. Decât să lase să se întâmple asta, mai degrabă celulele corpului se transformă în globule roșii.

FACEȚI CUNOȘTINȚĂ CU PROPRIUL COLON

Colonul, sau intestinul gros, este canalul colector al corpului. El elimină reziduurile neutilizabile acționând ca un burete, pompând apă și minerale în circuitul sanguin. În plus față de bacteriile probiotice cum sunt cele discutate mai sus, intestinul mai găzduiește niște fermenți și ciuperci utile, care ajută la înmuierea scaunului, contribuind eficient la eliminarea reziduurilor.

Pe măsură ce hrana digerată ajunge în colon, majoritatea materialului fluid a fost extras. Așa ar trebui să fie, dar se pune o problemă potențială: dacă faza finală a digestiei nu decurge chiar cum trebuie, colonul s-ar putea acoperi cu o crustă de reziduuri vechi (toxice).

Colonul este foarte sensibil. Orice leziune, operație, sau alt stres, inclusiv supărările emoționale și gândirea negativă, pot schimba bacteriile sale rezidente prietenoase, ca și capacitatea sa generală de a funcționa bine și eficient. Digestia incompletă pregătește terenul pentru dezechilibrul intestinal în tractul digestiv, iar colonul poate să devină chiar o hazna. O digestie dificilă în intestine împiedică adesea o descompunere corespunzătoare a proteinelor. Proteinele digerate parțial, nefolositoare pentru corp, mai pot încă să fie absorbite în sânge; în această formă, ele nu servesc altui scop decât de a hrăni microorganismele, crescând cantitatea de reziduuri pe care o produc acestea. Fragmentele de proteine stimulează de asemenea o reacție a sistemului imunitar.

POVESTEA LUI JOY

Nimeni n-are timp să fie bolnav, mai ales când ceilalți depind de tine. Sunt un părinte singur, îngrijind și de un tată invalid, și am nevoie de toată forța mea pentru a-mi gospodări viața de acasă. Dar am fost bolnavă mai mult de două decenii. Am ajuns în punctul unde mi-a fost mai ușor să stau acasă și practic să mă îndepărtz singură de rasa umană.

Eram într-o zi la bibliotecă, încercând să-mi revin după unul dintre atacurile mele îngrozitor de dureroase, când am dat peste o carte cu un capitol despre sindromul colonului iritabil – o boală care îmi fusese diagnosticată, alături de nenumărate altele, de-a lungul anilor. Mențiunea despre *aloe vera* și *acidophilus* m-a făcut să merg imediat la un magazin de hrană naturistă din apropiere, unde am început să pun întrebări.

Vânzătoarea a fost foarte îndatoritoare. M-a întrebat de ce caut aceste produse și i-am spus despre colonul meu iritabil și disfuncțiile la glandele tiroidă și suprarenale, despre hernia, endometrioza, infecțiile la rinichi și numeroase alte infecții de care sufeream. Antibioticele erau un mod de viață pentru mine. Doctorii mi-au spus în final să mă obișnuiesc să trăiesc cu ele, dar vânzătoarea m-a asigurat că știa oameni cu istorii asemănătoare cu a mea, care s-au vindecat de bolile lor. Mi-a făcut cunoștință cu o femeie a cărei poveste era asemănătoare cu a mea. Ne-am împrietenit imediat, și ea mi-a povestit cum i-a schimbat viața programul Young.

Am știut fără urmă de îndoială ce trebuie să fac. Mi-am schimbat imediat dieta și am început un regim antifungic și înlocuirea florei intestinale cu una sănătoasă. În două luni nu mai eram prizoniera durerilor. Mă simt mult mai bine, în drumul meu spre sută la sută. O greutate imensă mi s-a luat de pe umeri. Viața mea s-a schimbat în bine.

MAI MULTE DESPRE MUCUS DECÂT AȚI ȘTIUT VREODATĂ CĂ VOIAȚI SĂ ȘTIȚI

Deși tindem să-l asociem cu răcelile și alte boli mai rele, mucusul e de fapt o secreție normală. Este o substanță limpede, alunecoasă, pe care corpul o produce pentru a proteja suprafețele membranelor. Unul dintre modurile în care face acest lucru este acoperirea a tot ce ingerăm, chiar și a apei. De asemenea, înghite orice toxină pe care se întâmplă s-o introduci în corp, și făcând aceasta, devine groasă, lipicioasă și tulbure (ca atunci când suferim de răceală) pentru a „bloca” toxinele și a le scoate afară din corp.

Multe dintre mâncărurile americane mâncate cel mai des provoacă acest mucus îngroșat. Ele conțin și toxine sau se descompun într-un mod toxic în tractul digestiv (sau ambele). Cei mai răi agresori sunt produsele lactate, urmate de proteinele animale, făina albă, alimentele procesate, ciocolata, cafeaua și băuturile alcoolice. (Vegetalele nu provoacă formarea de mucus aderent, ceea ce reprezintă încă un motiv pentru ca ele să ocupe un loc important în dieta voastră.) În timp, aceste alimente pot acoperi intestinele cu mucus gros și substanțe fecale și alte resturi pe care le fixează. Această mazăgă este ea însăși destul de nocivă, fără a lua în considerare că ea creează un mediu care încurajează dezvoltarea microorganismelor negative.

Stresul emoțional, poluarea mediului, lipsa de mișcare, enzimele digestive insuficiente și absența bacteriilor probiotice din intestinul subțire și din cel gros pot contribui la formarea acestui mucus pe pereții colonului. Pe măsură ce se formează, timpul de tranzit pentru substanțele ce trec prin intestinul gros se mărește. Cantitatea redusă de fibră din dietă încetinește și mai mult tranzitul. Pe măsură ce masa aderentă începe să se lipească de peretele colonului, se formează un buzunar între masă și perete, care este locul ideal pentru microorganisme. Treptat, substanțele aderă singure la mazăgă, până când multe dintre ele se opresc cu totul din mișcare. Colonul absoarbe fluidele care au mai rămas, formațiunea începe să se întărească, iar casa organismelor neprietenoase devine o fortăreață.

Arsurile la stomac, gazele, balonarea, ulcerale, grețurile și gastritele (iritarea pereților intestinelor din cauza gazului sau acidului) sunt toate rezultatul tractului intestinal suprapopulat cu microorganisme. La fel este constipația, care pe lângă că este un simptom neplăcut, provoacă multe probleme și mai multe simptome. Constipația se prezintă adesea sau este

însoțită de o limbă încărcată, diaree, crampe, gaze, miros neplăcut al gurii, dureri intestinale și diferite forme de inflamație, precum colita și diverticulita. (Toți am auzit remarcă despre o persoană egocentrică înclinată să creadă că „scaunul” lui nu miroase. Adevărul este că nici nu trebuie să miroasă! Dacă da, atunci Natura vă bate la ușă ca avertisment.)

Mai rău, microorganismele pot chiar străpunge peretele colonului, trecând în circuitul sanguin. Asta înseamnă nu numai că microorganismele însele au acces la întregul corp, ci și că aduc toxinele și substanțele intestinale în sânge. De aici, ele pot călători rapid și se pot stabili oriunde în corp, invadând destul de ușor celule, țesuturi și organe. Toate acestea stresează grav sistemul imunitar și ficatul, care se străduiește cu disperare să elimine ceea ce nu își are locul acolo. Necontrolate, microorganismele pătrund mai adânc în țesuturi și organe, în sistemul nervos central, în structura scheletului, în sistemul limfatic și în măduva osoasă.

Nu este doar o problemă de conduite curate. Asemenea fenomene pot afecta toate celelalte organe ale corpului deoarece interferează cu ceea ce ar trebui să fie reflexe automate și trimit mesaje nepotrivite. Un reflex este un traseu nervos în care impulsul merge de la punctul de stimulare până la punctul de răspuns, fără să treacă prin creier – ca atunci când doctorul vă lovește genunchiul cu ciocănelul de cauciuc și gamba se mișcă. Reflexele pot de asemenea să răspundă în alte locuri decât cele care au fost stimulate. Corpul vostru este un ghem de reflexe. Unele reflexe-cheie se află în intestinul gros, conectate prin trasee nervoase spre fiecare sistem important de organe din corp. Substanțele încastrate sunt ca un întreg escadron de ciocănele de cauciuc lovind și trimițând impulsuri perturbatoare în alte părți ale corpului. (Aceasta este, de exemplu, o cauză importantă a durerilor de cap.) Chiar numai atâta poate perturba și slăbi oricare sistem din organism.

Organismul produce mucus ca o formă de apărare naturală împotriva acizilor, ca un mod de a-i lega și de a-i elimina din corp. Mucusul nu este, în sine, un lucru rău. De fapt, ne salvează viețile! De exemplu, când mâncăm produse lactate, zaharul specific numit lactoză este fermentat, transformându-se în acid lactic, care este apoi legat cu mucus. Numai atunci când dieta continuă să fie excesiv de acidă se produce prea mult mucus, iar amestecul mucus/acid devine lipicios și congestiv, producând digestie proastă, mâini reci, picioare reci, amețală, congestii nazale, congestie pulmonară (ca în astm) și nevoia continuă de curățare a gâtului.

RESTABILIREA SĂNĂTĂȚII

Ca punct de plecare, trebuie să completăm bacteriile probiotice care populează tractul nostru digestiv. Cu o dietă adecvată, se va reface o populație normală. Puteți contribui la promovarea procesului cu suplimente probiotice.

Acestor suplimente li s-a făcut atâta reclamă în unele locuri încât puteți crede că sunt un fel de remediu atotvindecător. Dar nu funcționează doar prin ele însele. Nu puteți arunca în intestin anumite culturi fără a realiza modificările nutriționale adecvate pentru a menține echilibrul de pH potrivit, altfel efectul va fi foarte redus. Sau s-ar putea întoarce împotriva dumneavoastră. Trebuie să pregătiți mediul cât mai bine cu putință (așa cum se arată mai încolo în această carte) înainte de a folosi suplimente probiotice.

Când alegeți un supliment, gândiți-vă că există în general diferite bacterii predominante în intestinul subțire și colon, căci fiecare organ are un scop diferit și un mediu diferit (acid sau bazic) – de exemplu, bacteria utilă bacilul lactic, care are nevoie de un mediu alcalin, în intestinul subțire, iar bacteria *bifidus*, în colon, se dezvoltă într-un mediu ușor acid.

Nici una nu va avea neapărat efect imediat ce ajunge în intestin – și în nici un caz, dacă pur și simplu înghițiți suplimentele fără a face nici o altă schimbare. Chiar dacă nu acționează, ele pot totuși îmbunătăți mediul în drumul lor, ajutând la proliferarea bacteriilor bune care există deja acolo. Ele trebuie să fie capabile să supraviețuiască procesului de digestie, și cele mai bune produse sunt proiectate pentru a le ajuta să facă asta. Bifidobacteriile vor avea o călătorie deosebit de lungă dacă le veți lua pe cale orală, deoarece trebuie să parcurgă tot drumul prin intestinul subțire până la colon. Ele nu vor supraviețui alcalinității intestinului subțire, și ar trebui administrate rectal, prin clismă. În plus, bacilul lactic trebuie luat separat de bifidobacterii, deoarece se pot anula unul pe celălalt dacă sunt luate împreună (în afară de cazul când bifidobacteria este administrată rectal).

● O altă opțiune o reprezintă prebioticele – o hrană specială pe care o consumă doar bacteriile probiotice – care stimulează dezvoltarea bacteriilor „prietenoase” care sunt deja în organismul vostru. O familie de carbohidrați numită fructooligozaharide – FOZ – hrănește în special bifidobacteriile, ca și *lactobacillus*. Pot fi luate ca supliment, ca atare sau într-o combinație. Le puteți lua de asemenea direct din sursă, din sparanghel, anghinare, sfeclă, ceapă, usturoi sau cicoare.

Pe de altă parte, fiecare caz în parte este întrucâtva diferit. Fiți prudenți, pentru binele vostru. Dacă aveți vreo îndoială că nu faceți ceea ce trebuie sau că nu funcționează așa cum ar trebui, consultați un specialist în nutriție.

În afară de îmbunătățirea generală a sănătății și a faptului că vă ajută să slăbiți, ca urmare a acestui program vă veți curăța intestinalele și vă veți restabili bacteriile probiotice, vă veți echilibra pH-ul și controla dezvoltarea microorganismelor. Puteți vedea de pe acum că toate acestea se leagă. Pe măsură ce pH-ul sângelui și al țesutului se normalizează, iar intestinalele sunt curățate, asimilarea de substanțe nutritive și eliminarea reziduurilor se normalizează și ele și veți fi pe calea însănătoșirii complete.

POVESTEA LUI KATE

Am avut câțiva ani o serie de indispoziții misterioase până când, în sfârșit, un doctor m-a diagnosticat ca fiind infestată cu amoebe și paraziți. Pe aceștia îi luasem din America de Sud. Sistemul meu digestiv era atât de afectat, încât a rămas dereglat chiar și după ce am urmat un tratament. Nimic din ce-am încercat, mijloace clasice sau alternative, nu părea să-mi redea sănătatea. Dar cu aceste modificări simple de dietă și cu adaosul de pulberi concentrate de vegetale (incluzând iarbă de grâu, iarbă de orz și iarbă de kamut) sunt acum în stare să-mi diger hrana și am observat îmbunătățiri extraordinare ale sănătății în general și ale energiei. Nu mai am dureri abdominale, gaze, indigestii sau grețuri. Am cincizeci și șapte de ani și mă simt ca de douăzeci și șapte.

Țineam o dietă fără grăsimi, fără zahăr și deși voiam să slăbesc, nu puteam să reduc cantitatea de mâncare. Orice făceam, mă doboră oboseala. Eliminând doar alimentele recomandate aici (pentru mine asta însemnând mai ales să renunț la carne, cu excepția unor cantități reduse de pește, la produsele cu drojdie, la produsele lactate, cele cu făină albă rafinată și la majoritatea fructelor) – și mâncând totuși aproximativ același număr de calorii și, cu siguranță, nefiind niciodată flămândă –, am slăbit 16 kg care nu voiau să se ducă înainte, prin dietă tradițională și gimnastică.

Soțul meu este medic și când a văzut rezultatele mele a început și el acest program și și-a schimbat și el dieta.

CAPITOLUL 4

A mânca așa cum trebuie

Îmi dau seama că toate informațiile despre microorganisme, micotoxine și mucus pot fi copleșitoare, ca să nu mai vorbim că sunt neapetisante! Vreau doar să prindeți puțin din știința aflată la baza recomandărilor noastre, ca să înțelegeți cu adevărat cum puteți să faceți ce este cel mai bine pentru corpul vostru. Aș mai vrea să înțelegeți importanța acestui lucru. Dar nu vă îngrijorați – soluțiile sunt mult mai simple decât problemele. Și vă sunt foarte la îndemână.

Partea a doua a acestei cărți prezintă în detaliu cum anume să puneți acest plan în practică în viața de zi cu zi. Rețetele din Partea a III-a vă vor da un bun impuls pe acest drum nou. Chiar aici și acum, vă voi prezenta liniile fundamentale ale dietei: alimentele pe care trebuie să le includeți și cele pe care trebuie să le evitați.

Ideea care stă la baza întregului sistem este să vă mențineți corpul bazic, având drept consecință înblânzirea microorganismelor, eliminarea micotoxinelor și asigurarea unei sănătăți strălucite. Pentru aceasta, va trebui să vă axați pe alimente care vă alcalinizează corpul și să le evitați pe cele care-l acidifică.

Toate alimentele digerate în organism se metabolizează, adică sunt arse, până la un reziduu, ca o cenușă. Această cenușă poate fi neutră, acidă sau alcalină, depinzând în principal de conținutul mineral al alimentului original. De exemplu, potasiul, calciul, magneziul, sodiul, zincul, argintul, cuprul și fierul dau o cenușă alcalină; sulfurul, fosforul, clorul și iodul lasă o cenușă acidă. Majoritatea elementelor sunt alcaline.

Din fericire pentru noi, fiecare aliment este ușor de clasificat după ce fel de cenușă lasă. În general, alimentele de origine animală – carnea, ouăle, lactatele –, alimentele procesate și rafinate, produsele cu drojdie, alimentele fermentate, cerealele, îndulcitorii artificiali, fructele și zaharurile sunt acidifiante, ca și alcoolul, cafeaua, ciocolata, ceaiul negru și

băuturile carbogazoase. Pe de altă parte, vegetalele sunt alcalinizante. Acestea includ și câteva care sunt de fapt fructe: avocado, roșia, ardeiul, în timp ce ciupercile sunt o excepție. Câteva fructe citrice nedulci sunt de asemenea bazice în organism, la fel cum sunt semintele, nucile și cerealele germinate. Cerealele sunt acidifiante, deși câteva (meiul, hrișca, alacul) sunt numai foarte ușor acide. Alimentele în stare crudă sunt mai alcalinizante, în timp ce măncarea gătită este mai acidifiantă.

Pentru menținerea unui pH echilibrat în sânge și țesuturi, dieta trebuie să cuprindă cel puțin 70-80% alimente bazice, nu mai mult de 20-30% alimente acidifiante (și cel puțin jumătate din cele 70-80% trebuie să fie în stare crudă). Acestea sunt măsurători vizuale, nu cantitative sau în calorii. Cu cât dieta este mai alcalină, cu atât mai rapide vor fi îmbunătățirile. Spre deosebire de cunoscuta piramidă a alimentelor, care are un efect general acid, acest program vă va aduce înapoi la un pH bazic.

Fazele inițiale ale programului (descrise în Partea a II-a) sunt cele mai restrictive. Indicațiile de aici sunt esențiale pentru întreținere, o dată ce v-ați adus organismul pe calea cea bună. Aceste principii generale le-am împărțit în două secțiuni: ce trebuie să mâncați și ce trebuie să evitați, cu toate cauzele și efectele. Mai întâi, vom privi la ceea ce trebuie să includeți în dieta voastră: alimente bune și alcalinizante, cum sunt legumele, proteinele de origine non-animală, alimente crude și apă pură. Apoi vom discuta despre alimentele acide pe care trebuie să le evitați, cum sunt carnea, zahărul și fermenții.

CE TREBUIE SĂ MÂNCĂM

Legume

Legumele trebuie să reprezinte centrul dietei voastre, grosul oricărei mese pe care o luați, materia care să acopere cea mai mare parte din farfuria voastră. Oricum veți vrea să le priviți, aceste legume trebuie să fie noi voștri prieteni și cei mai buni. Sunt alimentele cu cel mai scăzut conținut de calorii, cu cel mai scăzut conținut de zahăr și cele mai hrănitoare alimente de pe planetă. În afară de asta, ele furnizează (așa cum se va detalia mai jos) vitaminele și mineralele, fibra, clorofila, enzimele, substanțele vegetale nutritive și sărurile alcaline care reglează microorganismele și micotoxinele lor. Cine ar putea cere mai mult?

Alegeți o varietate cât mai mare de legume, majoritatea verzi. Iată de ce: legumele sunt o sursă excelentă de săruri alcaline care protejează împotriva dezvoltării în exces a microorganismelor și a micotoxinelor asociate și ajută la neutralizarea acizilor din sânge și țesuturi. În esență, cu cât mai multe, cu atât mai bine. Prospețimea este esențială și preferabilă să fie cultivate organic.

Culoarea verde a legumelor este dată de clorofilă. Eu o numesc sângele plantelor, deoarece structura sa moleculară și componentele chimice sunt similare cu cele ale sângelui uman. Hemoglobina din sânge este formată din carbon, hidrogen, oxigen și azot, grupate în jurul unui atom de fier. Clorofila este același lucru, cu excepția faptului că atomul central este magneziu în loc de fier.

Clorofila ajută celulele sângelui să livreze oxigen în corp. Reduce de asemenea fixarea substanțelor cancerigene de ADN-ul din ficat și alte organe. Dacă acestea nu sunt destule beneficii pentru voi, țineți minte că ea distruge depunerile de calciu – calculii pe care corpul îi creează pentru a neutraliza și elimina excesul de acid.

Legumele și în special legumele verzi au o densitate incredibilă de substanțe nutritive și furnizează aproape toate vitaminele, mineralele și oligoelementele de care ați avea nevoie.

Legumele sunt pline de fibre care sunt esențiale pentru dieta voastră. În afară de beneficiile cunoscute ale fibrei în reducerea riscului de cancer și a altor probleme grave, studiile au arătat că fibra scade sensibil micotoxicitatea. Fibra acționează ca un burete, absorbind acizii din corp. Acționează și ca o mătură, curățând intestinalele.

POVEȘTEA JULIEI

Doctor după doctor mi-au spus că nu voi reuși niciodată să rămân însărcinată fără intervenție medicală, din cauza unei deficiențe imunologice. După zece ani de tratamente de fertilizare, corpul meu era plin de medicamente pentru fertilitate și înepături de injecții. Odată tratamentele întrerupte, eram un candidat cu șanse mari pentru cancer. A existat o soluție și pentru această problemă: anticoncepționalele și cercul vicios al oscilațiilor hormonale. Și cel mai rău dintre toate: tot nu aveam un copil.

Apoi am auzit despre programul Miracolul pH. Am simțit că am fost binecuvântată cu a doua șansă și am început „să fac curățenie în casă” – în propriul meu corp – utilizând alimentația sănătoasă pentru a șterge toate greșelile pe

care le făcusem de la douăzeci la treizeci și ceva de ani. Înțelegerea modului cum funcționează cu adevărat corpul meu mi-a dat puterea să controlez felul în care mă simțeam, ceea ce mi-a adus pace interioară și încredere. Mai mult decât efectul fizic, am simțit în mine o schimbare spirituală. Părea că eul meu cândva depresiv, obosit și preocupat a devenit o entitate plină de speranțe, energică și liniștită. Lupta internă a fost înlocuită de sentimentul unui scop clar.

La câteva luni după ce am început acest program, m-am simțit ușor bolnavă și am descoperit, spre completa mea surpriză și bucurie, că eram însărcinată! A fost un șoc enorm pentru mine, având în vedere toate dificultățile pe care le avusesem în trecut, să fiu însărcinată fără ca măcar să încerc. Copilul nostru minune, zburdalnicul nostru bebeluș „Verde” s-a născut anul trecut. Este o fetiță fericită, sănătoasă, deșteaptă și frumoasă! După șase luni de alăptare la sân, a început cu hrana solidă, pe care i-o prepar eu însămi, utilizând lapte de migdale, cereale organice și legume (broccoli, varză, morcovi, țelină, fasole verde, spanac, pătrunjel, coriandru, mărar), avocado, cartofi noi și cartofi dulci. Îi place să ronțăie castraveți și ardei. Îi plac salatele pasate, cu zeamă de lămâie și ulei de măsline. Știu că acest final fericit nu ar fi fost niciodată posibil fără noul nostru mod de viață.

Legumele sunt surse bogate de **enzime**, care sunt necesare pentru orice reacție chimică din corpul uman. Sunt mii de enzime și avem nevoie de toate pentru **rezervele noastre de energie**. Practic, **cu cât ne consumăm mai repede rezervele, cu atât mai repede murim**.

Pe lângă multe alte funcții pe care le îndeplinesc, **enzimele ajută la digestie**. Diferite enzime sunt cerute în funcție de alimentele ingerate, de tipul de aliment și de modul în care acesta a fost procesat. **Orice pot enzimele ingerate să înfăptuiască în legătură cu digestia înseamnă mai puțină activitate pentru enzimele digestive din corp**. Conservarea acestui întreg potențial poate determina creșterea energiei globale a organismului. În schimb, corpul poate produce mai multe enzime metabolice pentru a fi utilizate de organe și țesuturi pentru continuarea funcțiilor lor metabolice și pentru a asigura reparațiile asociate deteriorărilor cauzate de micotoxine.

Încălzirea (peste 48°C) distruge enzimele, de aceea trebuie să luați cât mai multe enzime din alimentele negătite – sau măcar cât mai puțin gătite posibil. Hrana gătită obligă organismul să producă toate enzimele necesare, creând un stres inutil și consumând resursele necesare pentru alte sarcini.

RUMEGAȚI ȘI ASTA RONȚĂȚI-O GÂNDITORI

În afară de a nu le distruge, cel mai bun lucru pe care puteți să-l faceți pentru a ajuta enzimele să-și facă treaba este să mestecați foarte bine alimentele. Ideea este să beți solidele și să mestecați lichidele. Asta înseamnă să mestecați alimentele solide atât de mult încât să le dați o consistență lichidă în gură și să nu înghițiți lichidele fără a le amesteca împreună cu secrețiile din gură. Deși procesul din urmă poate nu este prezentat în cărțile de manieră elegantă, el dă procesului digestiv ajutorul necesar pentru a putea extrage din hrană tot ce este mai bun.

Trebuie să vă asigurați că mușcați îmbucături mici. Atunci când hrana solidă este mestecată așa cum trebuie, ea își mărește considerabil volumul. De aceea îmbucăturile inițiale mari pot provoca înghițirea prematură. Și în sfârșit, opriți-vă din mâncat înainte să simțiți că sunteți cu stomacul plin; dați o șansă stomacului vostru să-și dea seama că a mâncat destul.

Substanțele nutritive din plante (fitonutrienți), sau substanțele fitochimice, după cum mai sunt cunoscute, sunt foarte active din punct de vedere biologic și extrem de benefice. Există într-un număr și o varietate impresionantă. Unele substanțe fitochimice dau culoarea plantelor, galben, oranj și roșu la dovleacul de vară, morcovi și ardei (iar clorofila dă culoarea verde, bineînțeles).

Acești fitonutrienți ajută la prevenirea cancerului, scăderea colesterolului, vindecarea artritei și osteoporozei, oprește transformarea hormonilor în acizi și altele. Unii argumentează că aceasta se face prin contracararea radicalilor liberi, dar adevărul e că, deși efectele au fost observate, modul în care o fac este rar înțeles. Eu cred mai degrabă că secretul lor constă în capacitatea de a elimina microorganismele periculoase și toxinele lor. Elementele vegetale nutritive leagă în general acizii (fie neutralizându-i, fie eliminându-i).

LUAȚI-VĂ LEGUMELE PROASPETE DE AICI!

Iată o listă, parțială, a unor legume excelente, de culoare galbenă și verde închis. Mâncați-le în cantitate cât mai mare:

Sparanghel
Sfeclă

Broccoli

Varză de Bruxelles

Brusture (*Arctium lappa*)

● Varză

● Morcov

● Conopidă

● Țelină

● Castravete

● Vinete

● Usturoi

● Dovlecel verde și dovleac galben de vară

● Fasole verde

● Verdeturi de toate tipurile (inclusiv spanac, frunze de muștar, varză creată din varietatea *Brassica oleracea*, salată, năsturel și tulpini de sfeclă)

Bame

● Ceapă

● Pătrunjel

● Păstârnac

● Mazăre (proaspătă)

● Ridichi

● Ardei gras roșu și galben și verde

● Gulie

Barba-caprei

Hasme (*Allium ascalonicum*)

Plante marine: nori, wakame și hijiki

● Germeni de cereale, de boabe sau semințe

Napi

Castane de baltă (*Trapa natans*)

(Atâta timp cât prezentați simptome, lăsați-o ușor cu legumele care conțin multe zaharuri cum sunt morcovii, sfecla și dovleacul de iarnă).

O grupă mare de fitonutrienți o reprezintă bioflavonoidele, companionii solubili în apă ai vitaminei C, care se găsesc din belșug în regnul vegetal.

Ierburile

Beneficiile aduse de legume se dublează în cazul ierburilor.

Sunt sigur că deja ați observat aici o potențială problemă. De fapt, nu suntem erbivore. Ce ar trebui să faceți – să păstrați iarba după ce tundeți peluza?

Nici o grijă. Deși puteți găsi iarba de grâu în majoritatea magazinelor de produse naturiste sau mâncăruri aromatizate cu *Cymbopogon citratus* la restaurantele thailandeze, cam astea sunt toate ierburile comercializate pentru consumul uman. Dar ceea ce recomandăm este utilizarea unui supliment pentru doza de ierburi – fie să luați capsule de pulbere, fie, de preferat, să amestecați pulberea în apă pentru a obține „o băutură verde”. Voi intra mai mult în detalii în capitolele următoare, din moment ce suplimentele „verzi” nu sunt toate la fel. În esență, trebuie să căutați o varietate mare de ierburi (iarbă de grâu, iarbă de orz, iarbă de ovăz, pir, iarbă de kamut [*Triticum turgidum*], *Cymbopogon citratus* și coada-calului) și să evitați toate algele, ciupercile și altele asemenea (pentru detalii, vezi „Ce trebuie evitat” la pag. 77).

Ierburile sunt incredibil de bogate în substanțe nutritive, chiar mai mult decât legumele, în general. (În definitiv, cum credeți că se poate descurca o vacă?) De exemplu, iarba de grâu sau de orz este o sursă bună în special pentru clorofilă, clorofila este cea care îi conferă ierbii puterea de a ne regenera corpurile la nivel molecular și celular. Ca să vă dau doar două exemple:

- Iarbă de grâu conține peste o sută de elemente nutritive, incluzând fiecare mineral identificat și oligoelement și fiecare vitamină din familia complexului B. Are unul dintre cele mai mari conținuturi de provitamină A dintre toate alimentele și este bogată în vitaminele C, E și K. Sucul din iarba de grâu conține 25% proteină, un procentaj mai mare decât în carne, pește, ouă, produse lactate sau fasole. În plus, are cantități mari dintr-o substanță antifungică, antimicotică, numită laetрил.
- Iarbă de orz se mănâncă cu un conținut de patru ori mai mare de tiamină (vitamina B1) decât cel din făina de grâu integrală și de treizeci de ori mai mare decât cel din lapte. Are chiar mai multă vitamină C decât portocalele (de fapt, are de șapte ori mai multă vitamină C).

Plante cu conținut redus de carbohidrați

Carbohidrații complecși generează o cantitate mare de acid atunci când se descompun, de aceea nu trebuie să depășească 20% din dieta voastră. Plantele pe care le alegeți trebuie să fie deci, în principal, acelea cu mai puțini carbohidrați (cum sunt legumele proaspete enumerate în caseta de la pag. 59 și 60) și va trebui să mâncați legume și cereale în cantități limitate, deoarece au un conținut mare de carbohidrați complecși.

Dietele cu 50% sau mai mult de carbohidrați complecși – care ar cuprinde o mulțime de diete fără grăsimi, vegetariene, aparent „perfecte” ca și oficiala piramidă a alimentelor – furnizează un mediu favorabil pentru dezvoltarea în exces a microorganismelor chiar și într-un tract intestinal sănătos. Carbohidrații simpli – fructele, zahărul, făina albă – conduc chiar mai mult la dezvoltare excesivă, iar dieta americană tipică abundă în ele.

Legumele cu un conținut ridicat de carbohidrați, cum sunt cartofii, dovleci de iarnă (nuci din specia *Juglans cinerea*, dovlecei) și cartofii dulci pot fi consumate cu moderație. Când le mâncați, asigurați-vă că sunt proaspete, că n-au fost depozitate o perioadă lungă de timp și verificați-le cu atenție, să nu aibă pete de ciuperci (mai ales cartofii). Cartofii noi roșii sunt cea mai bună alegere din familia cartofului deoarece ei sunt cartofi din acel an. Cartofii din Idaho și alții pot avea câțiva ani în momentul în care ajung la voi, fiind depozitați în silozuri. Cartofii roșii sunt mai proaspeți decât alți cartofi (cu excepția celor pe care-i culegeți din propria voastră grădină), dar tot trebuie folosiți cu măsură.

Dacă trăiam într-o lume ideală, ați fi putut alege și boabe proaspete (de tip fasole și mazăre). Dar aproape toate cele vândute în magazine sunt uscate sau conservate – totuși eu cumpăr boabe de soia congelate de la magazinul meu local de alimente sănătoase. Evitați fasolea la conserve, în orice caz, dar dacă alegeți boabele, le lăsați la înmuiat și le clătiți bine, înainte de a le găti, le puteți utiliza în cadrul celor 2% din dieta voastră. Fasolea are de fapt proprietăți antifungice – chiar dacă găsiți câteva boabe stricate, nu veți vedea niciodată un sac întreg mucegăit, deci în cantități moderate, ea este o alegere bună. Amidonul din boabe este motivul principal pentru limitarea cantității. Cea mai bună alegere dintre toate este de a mânca fasole germinată (vezi pag. 72).

Majoritatea legumelor de tip fasole și mazăre sunt în esență amidon: fasole lată, fasole pinto, fasole adzuki, fasole neagră, fasole albă, năut, mazăre, *Vigna unguiculata* și fasole *Phaseolus chitrensis*. Două conțin în principal proteine și de aceea este în regulă să le includem mai des: boabele de soia (în special edamame, proaspete și întregi) și linte.

Cerealele pe care le mâncați trebuie și ele să fie proaspete, nu păstrate în depozit. Căutați un furnizor care să vă asigure că luați cereale din acel sezon – cereale care nu au mai mult de trei luni de când au fost recoltate. Întrebați la magazinul vostru și interesați-vă de furnizorii lor. Cerealele depozitate sunt pline de fungi și micotoxinele lor (vezi pentru detalii „Ce trebuie evitat” la pag. 77). Cerealele formează acizi atunci când sunt descompuse, așa că reduceți cantitatea pe care o mâncați și folosiți numai din cele proaspete, organice. Cele mai bune sunt cele germinate (vezi pag. 72).

Cele mai obișnuite cereale cu carbohidrați complecși sunt cele mai mari generatoare de acid: făina și orezul. (Ele formează și mucus.) Acestea trebuie să rămână în limita celor 20% din dieta voastră. Porumbul trebuie și el evitat (urmează mai multe despre aceasta). Pe de altă parte, știrul, *Chenopodium quinoa* și alacul sunt doar slab acide, iar meiul și hrîșca sunt slab alcaline, deci nu contribuie la formarea de mucus lipicios.

Există și alte avantaje ale acestor cereale. Crupele de hrîșcă (strict vorbind, hrîșca este de fapt o sămânță, dar e utilizată drept cereală) și meiul sunt bogate în proteine și se digeră lent, păstrând echilibrul zahărului din sânge. Alacul conține mai multe proteine, grăsimi sănătoase și fibră decât grâul. Alacul abundă de asemenea în mucopolizaharide – zaharuri complexe vitale care efectiv mențin corpul la un loc, lubrifică articulațiile și susțin funcția imunitară. Este de asemenea bogat în B17, care este o vitamină anticanceroasă.

Alimente crude

Deoarece gătitul distruge toate enzimele importante, cu cât mâncați mai multe legumele crude, cu atât mai bine. Căutați să aveți cel puțin 40% (măsurate din ochi) din hrana voastră negătită – mergând până la 75-80%, pe măsură ce vă obișnuiți cu acest program. Gândiți-vă la salate. Salate mari, uriașe. Într-o varietate infinită.

Alimentele crude conțin energie sau forța vieții (ele sunt „biogenice”), pe care v-o pot transfera vouă, în timp ce alimentele gătite sunt moarte.

Alimente organice, proaspete

Alimentele organice vă permit evitarea expunerii la pesticide și la toate acele substanțe chimice care se găsesc în mod obișnuit în majoritatea produselor. Ele sunt de obicei mai nutritive, din moment ce solul (de unde își extrag plantele substanțele nutritive) este mai puțin sărăcit decât devine prin tratamentul brutal de la fermele standard. Un produs organic este cam cu 300% mai bogat în substanțe nutritive decât unul neorganic.

A mânca alimentele cât mai proaspete posibil este un alt element-cheie. Din minutul în care ceva este cules, substanțele nutritive încep să se degradeze. În mod ideal, am locui toți într-o lume unde am putea să ne plimbăm prin grădinile noastre, ne-am culege alimentele, le-am prepara imediat și ne-am așeza să ne bucurăm de masă în decurs de o oră. Îmi dau seama că acest lucru nu este posibil pentru majoritatea dintre noi, în majoritatea timpului, dar pentru a obține cât mai mult din ceea ce mâncați, căutați să vă apropiați cât puteți de această experiență.

Când nu puteți alege un produs organic, luați cel mai proaspăt produs și curățați-l cu ajutorul produselor de curățare pentru legume, disponibile în magazinele de hrană naturistă, sau înmuiați-le timp de zece până la cincisprezece minute în apă în care ați adăugat clorit, ClO₂ sau peroxid de hidrogen – clătiți bine după aceea (15 picături la litru).

Apa

Capitolul 5 se ocupă de apă, în detaliu, dar mesajul principal merită repetat: multă apă – dar apă pură, curată – este absolut crucială pentru crearea unui pH sănătos și a unui corp sănătos. Corpul este format în proporție de 70% din apă – iar sângele și mai mult de atât: 94% apă – și trebuie să-l aprovizionăm cu o mulțime din acest component fundamental. Asta include și alimentele care au conținut mare de apă. Asta înseamnă – ați ghicit – legume!

Proteine de origine non-animală

Iată o întrebare care ni se pune adesea: „De unde vă asigurați proteinele?” Întrebarea presupune, mai întâi, că proteina provine numai din carne, lactate și ouă și în al doilea rând, că a asigura destule proteine este întrucâtva dificil. Adevărul este că există o mulțime de proteine în plante. Și dacă asigurați destule calorii pentru a fi sănătos, și mâncați o varietate rezonabilă de alimente, ingerați și destule proteine. Nu trebuie să mă credeți pe cuvânt în acest sens: un studiu medical publicat în *Journal of*

the American Dietetic Association, o publicație cu tendință foarte conservatoare, a analizat dietele unor consumatori de carne, ale unor vegetarieni care mănâncă în plus lactate și ouă și ale unor vegetarieni stricți, aplicând criterii stricte pentru câtă proteină acoperă ușor necesitățile copiilor în creștere și ale femeilor însărcinate. Nu numai că cele trei diete furnizau destule proteine, dar toate asigurau de fapt dublu față de necesar. Mesajul este că nimeni nu trebuie să se îngrijoreze că n-ar primi destule proteine. Dacă mâncați cantități normale dintr-un aliment rezonabil, veți avea destule proteine.

Majoritatea oamenilor par să creadă că proteinele trebuie să provină din carne și produse lactate. Chiar și cei mai „inițiați” în sănătatea alternativă au subscris mult timp la teoria conform căreia proteinele vegetale erau oarecum de categoria a doua și necesitau „combinări” adecvate pentru a fi complete. Dar vegetalele conțin toți aminoacizii (elementele constitutive ale proteinelor) de care are nevoie organismul. Nu orice vegetală îi conține pe toți, bineînțeles, dar dacă mâncați o varietate largă de vegetale, în special vegetale de culoare verde închis și vegetale cu frunze de culoare verde închis, și suplimentați cu ierburi, veți avea destul din toți aminoacizii esențiali.

Organismul are o rezervă de aminoacizi liberi, care contribuie zilnic la formarea a aproape 70 g de proteină. Toți avem aceste rezerve de proteine, așa că doar dacă aveți simptome specifice ale carenței de proteine (pierderi de țesut muscular, căderea părului, unghii casante), atunci puteți fi siguri că nu ingerați destulă proteină.

Mâncăm pește poate de două ori pe lună. În afară de asta, mâncăm tofu de câteva ori pe săptămână. Mâncăm des legume și o mulțime de soiuri de nuci crude, semințe și boabe germinate, avocado, care au toate proteine de înaltă calitate și se asimilează mai bine decât proteinele de origine animală. Restul de proteine de care avem nevoie le luăm din vegetale. Secretul asigurării corpului cu proteină este calitatea, nu cantitatea.

**PROCENTAJUL DE CALORII PROVENITE DIN PROTEINELE
DIN ALIMENTELE ALCALINIZANTE**

Aliment	Calorii din proteine	Aliment	Calorii din proteine
Vegetale		Fructe	
Muguri de lucernă	40%	Avocado (California)	22%
Anghinare	29%	Avocado (Florida)	15%
Sparanghel	25%	Grepfrut	5%
Muguri de bambus	26%	Lămâie	13%
Tulpini de sfeclă	22%	Suc de lămâie	5%
Broccoli	49%	Tomate verzi	12%
Varză de Bruxelles	49%	Tomate roșii	18%
Varză chinezească	12%	Păstăi	
Varză roșie	20%	Năut	25%
Conopidă	27%	Linte	30%
Țelină	10%	Fasole de Lima,	9%
Frunze de sfeclă	24%	proaspătă	
Hasmă	18%	Muguri de <i>Vigna radiata</i>	38%
Varză creată (frunze)	48%	Fasole Navy	26%
Varză creată (tulpini)	36%	Mazăre verde proaspătă	6%
Năsturel	26%	Fasole roșie uscată	23%
Castravete	10%	Boabe de soia uscate	34%
Păpădie	27%	Soia proaspătă	11%
Vinete	12%	Germenii de soia	6%
Fenicul	28%	Tofu	43%
Usturoi	20%	Nuci și semințe	
Varză creată (frunze)	60%	Migdale	19%
Praz	22%	Nuci de Brazilia	14%
Salată de Boston	12%	Alune de pădure	13%
Salată, frunze verzi	42%	Semințe de dovleac	29%
Salată iceberg	27%	Semințe de susan	19%
Salată cu frunze rare	13%	Semințe de floarea- soarelui	24%
Tulpini de muștar	22%	Semințe de floarea- soarelui germinate	33%
Bame	24%		

Aliment	Calorii din proteine	Aliment	Calorii din proteine
Ceapă (verde)	15%	Cereale	
Pătrunjel	36%	Orz	10%
Ardei verde	12%	Mei	10%
Ardei roșu	14%	Orez brun	8%
Ardei roșu iute	13%	Grâu	17%
Ridichi	10%	Tărâțe de grâu	16%
Rubarbă	11%		
Alge marine, dulse (<i>Rhodymenia</i> <i>palmata</i>)	25%		
Spanac	49%		
Napi	30%		
Năsturel	22%		
Iarbă de grâu	25%		
Dovlecei	26%		

Soia

Soia reprezintă un adaos excelent la dieta voastră, ca sursă de proteină și având o mare varietate de elemente nutritive. Boabele de soia conțin o mulțime de substanțe benefice:

- Izoflavona, un tip de fitoestrogen („estrogen vegetal”), ajută la prevenirea dezvoltării formelor de cancer dependente de hormoni, cum sunt cele de sân.
- Daidezeina, o izoflavonă specială, inhibă dezvoltarea cancerului. Susține de asemenea diferențierea celulară la animale – celulele canceroase fiind nediferențiate.
- Genisteina este o enzimă care inhibă dezvoltarea tumorilor și ajută la diferențierea celulară. Studiile au arătat că ajută la blocarea dezvoltării celulelor cancerului de prostată și ale cancerului de sân.
- Inhibitorii de proteaze (enzime) blochează acțiunea enzimelor care pot stimula dezvoltarea tumorii și acționează împotriva multor forme de cancer, inclusiv unele dintre cele mai comune – de colon, sân și de ficat.

- Acidul fitic chelează micotoxinele care stimulează dezvoltarea tumorilor, legându-se de ele și eliminându-le din corp. Studiile au arătat că el poate reduce numărul și mărimea tumorilor la animalele de laborator hrănite cu micotoxine.
- Saponinele, după cum arată unele studii, scad riscul unor anumite forme de cancer, inclusiv cele de sân, prostată, stomac și plămâni. (Saponinele se mai găsesc în năut și ginseng.)
- Soia acționează în prevenirea unor forme de cancer, protejează inima și echilibrează hormonii.

Cea mai bună alegere o reprezintă mugurii de soia (vezi „Muguri”, pag. 72) sau un supliment de muguri de soia (vezi Capitolul 10). Alte variante sunt boabele de soia, edamame, tofu, ulei de soia și lecitina (un subprodus lichid sau sub formă de granule, putând fi utilizat în rețete culinare sau presărat în salate și supe ori luat ca supliment). De obicei, laptele de soia nu este o alegere bună, din moment ce aproape toate tipurile conțin adaos de sirop de orez pentru a le îndulci, iar siropul fermentează și creează mai multă aciditate. Laptele de soia neîndulcit este bun. Soia organică este cea mai bună și întotdeauna prospețimea este esențială.

Recomand mugurii fără rezerve, dar boabele integrale sunt ușor acide, iar boabele de soia procesate necesită unele precauții. În boabele de soia procesate, bobul intact este alterat – celulele distruse, stratul protector îndepărtat, ceea ce activează microenzimele inerente să înceapă să se descompună ce se află în jurul lor. Și bineînțeles, multe produse de soia (cum sunt crenvurștii de soia) sunt la fel de prelucrate și procesate ca și alimentele tip *junk food*. Mi-ar plăcea ca toți să avem acces la tofu proaspăt oricând dorim, ca să o putem mânca în aceeași zi în care a fost produsă. Dar în realitatea curentă, cea mai bună alegere este să folosiți o marcă ambalată care este datată, să o clătiți bine și să o utilizați cât mai repede posibil. Nu o lăsați să stea prea mult în frigider.

Ținând cont de asta, tofu este o sursă foarte bună de proteină și este mult mai bună pentru voi decât alimentele de origine animală sau lactate. (Un studiu subliniază utilizarea de tofu ca fiind singurul factor asociat cu un risc scăzut al cancerului de prostată printre bărbații japonezi care

* În traducere, „hrană-gunoii”, adică alimentele procesate, cu aditivi și conservanți (n. tr.).

trăiesc în Hawaii. Un alt studiu a evidențiat o corelație strânsă între consumul de produse din soia și un risc scăzut al cancerului de sân la femeile din China.) Tofu este un aliment bun pentru a face tranziția spre o dietă vegetariană și ocazional, ca parte a unei diete complete, echilibrate.

Pe de altă parte, trebuie să evitați produsele fermentate din soia, cum sunt miso*, tempeh** și sosul de soia (vezi pag. 89).

Pește oceanic (ocazional sau ca aliment de tranziție)

Apa în care trăiesc peștii este plină de ciuperci, iar ei n-ar putea să supraviețuiască dacă nu ar fi fost rezistenți la ele. Iar peștele este bogat în grăsimi omega-3 (acizi grași esențiali), proteine și numeroase substanțe nutritive. Totuși, peștele are aceleași proprietăți ca toate alimentele de natură animală: nu conține fibră și formează acizi și mucus aderent. Ținând seama de toate acestea, peștele este totuși o alegere bună pentru a face tranziția spre o dietă vegetariană sau pentru a fi utilizat ocazional în contextul unei diete sănătoase (bazice).

Dacă alegeți să mâncați pește, trebuie să fie neapărat proaspăt. Dacă nu este pescuit recent, sau dacă are acel miros neplăcut, este deja alterat, așa că trebuie să-l evitați. Trebuie să fiți siguri că provine din ape nepoluuate. Alegeți somon, păstrăv, peștele *Lutjanus campechanus*, pește-sabie și ton pentru conținutul ridicat în uleiuri omega-3, dar evitați total moluștele. Moluștele sunt adevărați gunoieri, ele mănâncă orice, inclusiv excrementele altor pești. Drept consecință, sunt pline de toxine. Evitați peștele uscat, care este utilizat în multe mâncăruri asiatice, mai ales în supe, deoarece conține fungi și micotoxine. (Deși FDA*** a anunțat recent că peștele-sabie și tonul pot conține doze mari de mercur și ar trebui deci evitați sau consumați în cantitate mai mică, cel puțin de către femeile aflate la vârstă când pot avea copii, eu cred că uleiurile bune pe care le luați din acești pești compensează de departe orice risc al intoxicației cu mercur. În plus, urmând programul din această carte, cantitatea de pește pe care o veți mânca este limitată.)

* miso – pastă de fasole soia fermentată, cu sare, folosită la condimentarea supelor și sosurilor (n. r.).

** tempeh – prăjitură făcută din soia fermentată (n. r.).

*** Food and Drug Administration, agenția americană care controlează regimul alimentelor și medicamentelor (n. tr.).

SPORTIVII VERZI

Facem multă mișcare – alergăm, ridicăm greutate și mergem și ne plimbăm în fiecare zi și ne bazăm pe acest program pentru a ne ajuta. Alcalinizarea mărește performanțele sportive, creând putere și mușchi și furnizând și energie pură. Așa că *Miracolul pH* poate fi literalmente salvatorul oamenilor bolnavi, dar constituie o binefacere chiar și pentru cei mai sănătoși și în formă dintre noi. Va face bine oricui, dar în primul rând vă va feri de îmbolnăviri și vă va menține în forma cea mai bună, din punct de vedere fizic.

Am observat rezultatele pe noi înșine, bineînțeles, dar la un nivel mai obiectiv am văzut rezultatele la toate tipurile de sportivi. Am sfătuit doi practicanți de biatlon care se antrenau pentru Olimpiada din 2002 să se concentreze pe vegetale; unul dintre ei a câștigat recent locul trei într-o competiție europeană (europenii domină acest sport). Când ne-a solicitat ajutorul, el avea probleme chiar și să ajungă la finis la unele competiții! Lucrăm de asemenea cu cea mai bună echipă de fotbal din Trinidad, care utilizează pulbere concentrată de vegetale pentru a-și asigura combustibilul în timpul meciurilor internaționale. Am trecut pe acest program și echipa de gimnastică din West Point (vor urma amănunte mai departe).

Dar cel care ne-a uimit într-adevăr este Stu Mittleman. În vara lui 2000, Stu a alergat din San Diego la New York City în cincizeci și șase de zile (alergând aproximativ două maratoane zilnic). Și a făcut-o întărind de alimentele alcaline, suplimente adecvate și „băutura verde” zilnică (de fapt, mai multe băuturi verzi zilnice). El mai deține și recordul lumii la alergarea pe distanțe lungi: dacă doriți să îl depășiți, va trebui să faceți mai mult de 1600 km în treisprezece zile sau aproximativ trei maratoane zilnic.

Mănâncă pește aproape o dată la două zile și din când în când și câte o friptură. Dar în cea mai mare parte a timpului, Stu este personificarea *Miracolului pH*. Vegetalele reprezintă de departe cea mai mare parte din dieta sa.

Nu trebuie să ajungeți la această extremă pentru a experimenta cum poate îmbunătăți programul *Miracolul pH* capacitățile voastre sportive, deși noi credem că este destul de stimulator de știut ce poate face chiar și în acest domeniu. Este important de observat că vorba despre o monedă cu două fețe: gimnastica în sine accelerează procesul limfatic (asta înseamnă a transpira), vă scapă de acizii în exces și de reziduuri prin acest important al „treilea rinichi” – pielea. Astfel: programul este bun pentru mișcare; mișcarea este bună pentru program.

Acum ceva despre acei gimnaști. Aici avem ceva mult mai mult decât doar o dovadă anecdotică. Nu contează cât de impresionant este Stu, el fiind doar încă un tip care face acest lucru. Dar la West Point, eu (Rob) am reușit să fac un studiu controlat. Am împărțit cei unsprezece gimnaști din colegiul Armatei în

două grupe (A și B) și am dat uneia dintre ele (A) pulbere verde concentrată și picături pH adăugate la apa băută zilnic. (Am dat de asemenea fiecăruia să poarte un pandantiv special pentru a diminua efectele negative ale frecvenței electromagnetice, EMF.) Grupa B a băut doar apă plată (și a purtat un pandantiv placebo). Dietele lor au fost aceleași și nu au fost alte modificări în stilul lor de viață.

De-a lungul sezonului, antrenorul lor a ținut o statistică a rezultatelor fiecărui gimnast de la toate întâlnirile, la toate cele șase evenimente (exerciții la sol, sărituri, bară, la paralele, cal și inele), notând numărul de exerciții încheiate și numărul de exerciții reușite cu succes. Cei cinci gimnaști competitori din grupa A care luau suplimente au reușit cu succes la 66% din toate exercițiile. Ceilalți șase, din grupa B, au atins 38%. Grupa A a depășit grupa B cu aproape 100%! Și asta doar cu un adaos de băutura verde și picături pH și un pandantiv – nici măcar cu programul complet de *Miracol pH*.

În plus, deși este ceva mult mai subiectiv, cred că merită subliniat că grupa A de gimnaști a prezentat creșteri de putere și rezistență, timpi mai mari de antrenament, atitudini îmbunătățite față de exercițiile suplimentare și cel mai important dintre toate, timp mai scurt de recuperare după exercițiile suplimentare, comparativ cu colegii lor din grupa B și cu ei înșiși la începutul stagiunii.

Am luat de asemenea probe de sânge de la toți gimnaștii și am aflat că sângele participanților din grupa A era semnificativ mai sănătos și mai puternic decât cel al celor din grupa B.

Grăsimi esențiale

Una dintre cele mai periculoase dintre dietele ciudate din zilele noastre este obsesia „fără grăsime”. Grăsimile joacă un rol crucial în corpurile noastre și a le elimina total înseamnă a ne expune organismul unor carente nutriționale și degenerescenței provenite din acestea. Secretul este să folosim grăsimi sănătoase, nu grăsimile saturate (mai ales), varietăți care înfundă arterele, varietăți nenutritive pe care majoritatea americanilor le mănâncă, și uleiurile „parțial hidrogenate” (uleiuri lichide modificate chimic în grăsimi solide). Aproximativ 20% din kaloriile noastre ar trebui să provină din aceste grăsimi sănătoase.

Acizii grași esențiali sunt cei de care are nevoie organismul vostru. Ei sunt esențiali, vitali pentru o sănătate bună. Ei reprezintă elementele constitutive din grăsimi, care întăresc pereții celulelor. Grăsimile polinesaturate ca uleiul de in, de limba-mielului, de luminiță, de semințe de struguri și cânepă construiesc membrane celulare, produc hormoni, leagă și elimină acizi. Majoritatea uleiurilor conțin atât grăsimi

mononesaturate, cât și polinesaturate, iar cele care sunt predominant mononesaturate, ca uleiul de măsline (ca și cel de nuci crude și avocado), sunt de asemenea benefice. Sunt utilizate pentru energia celulară, însemnând că organismele noastre funcționează pe baza lor în locul zahărului, atunci când în sfârșit ne echilibrăm.

Acizii grași esențiali întăresc imunitatea celulară, ung articulațiile, izolează corpul împotriva pierderilor de căldură, furnizează energie și sunt utilizați pentru producerea prostaglandinelor care protejează împotriva bolilor de inimă, a infarctului, a hipertensiunii, a arteriosclerozei și a cheagurilor sanguine și sunt necesare pentru un metabolism energetic și imunitate. Acizii grași esențiali pot fi de folos și în vindecarea artritelor și astmului, sindromului premenstrual, alergiilor, a problemelor tenului și a unor tulburări de comportament, ca și la îmbunătățirea funcționării creierului.

Nucile, semințele și avocado sunt toate surse de grăsimi sănătoase, incluzând „omega-3” și „omega-6” de care trebuie să fi auzit (numite câteodată „uleiuri de pește” deoarece peștele este o altă sursă, dacă nu sunteți vegetariani). Cele mai mari concentrații de acizi grași esențiali se găsesc în uleiul de semințe de in, în uleiul de limba-mielului și în cel de cânepă. Căutați uleiurile obținute prin *presare la rece*, extrase și ambalate fără a fi încălzite. Și nici voi să nu le încingeți! Adăugați-le la legume după ce acestea au fost încălzite sau fierte în abur, sau faceți un sos de salată aromat prin simpla amestecare cu suc de lămâie și mirodenii. Feriți-vă de uleiurile rănede. Cumpărați numai cât vă trebuie pentru consum rapid, păstrați-le în containere închise la culoare și în locuri întunecoase și utilizați-le numai dacă au miros proaspăt.

Muguri

Plini de vitamine, minerale și proteine complete, mugurii sunt poate cea mai bună hrană pe care o puteți mânca. Sunt alimente din plante vii, biogenice, asta însemnând că vă pot transfera vouă energia lor vitală! Semințele devin mai alcaline când germinează, iar mugurii sunt plini de enzime.

În procesul de germinare, hormonii din plante sunt activați, proteinele sunt predigerate în aminoacizi esențiali, care acționează mai ușor în corpul uman, grăsimile sunt descompuse în acizi grași mai ușor asimilabili iar amidonul este descompus în zaharuri vegetale mai ușor asimilabile, Corpul are nevoie de ceva zahăr, dar nu de zaharurile dure care distrug pancreasul și consumă rezervele de energie!

Mugurii – și nucile și semințele înmuiate – sunt alcalinizanți, generatori de viață, revitalizanți, alimente de înaltă energie. Sunt bogați în enzime, proteine complete predigerate, minerale sub formă de complecși chelați, acizi nucleici și vitamina B12. Hormonii plantelor sunt activați, amidonul lor se descompune în zaharuri vegetale ușor asimilabile, proteinele sunt prelucrate în aminoacizi liberi, ușor de asimilat, iar grăsimile lor se transformă în acizi grași solubili. Conținutul lor nutritiv crește vertiginos: conținutul în biotină crește cu 50% prin germinare, vitamina B5 cu 200%, B6 cu 500%, acidul folic cu 600%, iar riboflavina (B2) cu 1300%!

Poate că vă gândiți la muguri doar ca mugurii familiari de fasole și lucernă. Dar mugurii ieșiți din aproape orice bob, cereală sau semințe sunt sănătoși și delicioși. Ca să vă dăm câteva exemple, ne plac mugurii de fasole mung, mugurii de năut, mugurii de linte verde, mugurii de susan, mugurii de floarea-soarelui, mugurii de hrișcă și mugurii de grâu. După cum am mai spus, cea mai bună formă de soia este cea germinată. De fapt, e modul ideal de a mânca toate legumele. Germinate, ele sunt mult mai ușor de digerat și nu vor da gaze intestinale, așa cum se întâmplă când se utilizează coapte și gătit. Deși mugurii sunt disponibili în magazinele cu alimente naturiste, dacă vi-i creșteți singuri vă asigurați prospețimea absolută și maximum de energie vitală. Mugurii sunt ușor de crescut în propria voastră bucătărie, în orice anotimp, asigurându-vă produse organice proaspete tot anul. (Mai multe despre cum se face aceasta, în Capitolul 11.)

Ierburi și mirodenii

Ierburile și mirodeniile vă furnizează atât aromă, cât și nutriție. Cea-lurile de plante pot fi de asemenea benefice. Din nou prospețimea reprezintă cheia: ierburile și mirodeniile pot mucegai în timpul procesării (uscării) și al depozitării.

Sucuri

Deși pierdeți beneficiile fibrei, sucurile sporesc toate celelalte beneficii ale vegetalelor și ierburilor. (Totuși, ar trebui să evitați sucii de fructe. Detalii mai târziu, în acest capitol.) Când „beți vegetalele”, organismul primește o concentrație mai mare de săruri alcaline ușor de folosit, vitamine, minerale, clorofilă și enzime, și le poate asimila mai ușor și mai rapid.

Sucul din vegetale verzi este puternic alcalinizant. Dacă aveți ceva simptome trebuie să vă limitați cantitatea de suc de sfeclă și de morcovi pe care o folosiți, deoarece sunt așa dulci din cauza conținutului ridicat în zahăr (11% și respectiv 13%). Morcovii sunt în general alcalinizanți, dar fiind atât de concentrați în forma de suc, pot să adauge în timp rapid o cantitate prea mare de zahăr.

Deși din punct de vedere tehnic nu sunt sucuri, aș vrea să menționez aici și ciorbele de legume, din moment ce și ele sunt atât de alcalinizante, în special cele cu castraveți, ceapă și usturoi. Puteți să le faceți singuri sau să le cumpărați gata pregătite (verificați doar ca să fiți siguri că nu conțin conservanți și drojdie).

Lămâi, lămâi verzi și grepfrut

Deși trebuie să evitați aproape toate fructele (vezi detalii mai departe în capitol), lămâia, lămâia verde și grepfrutul (nedulce) sunt de fapt benefice. (De obicei, grepfrutul alb este mai puțin dulce decât cel roz, dar numai gustul este cel mai bun indicator pentru cât de dulce este.) Fructul în sine nu este nesănătos – de fapt majoritatea fructelor sunt bogate în substanțe nutritive, dar zahărul conține fermenți ca orice alt zahăr, dându-vă peste cap organismul. Este crucial să evitați cu strictețe fructele când vă apucați de acest program, deși, o dată ce sunteți din nou echilibrați, corpul vostru va fi capabil să tolereze o bucată de fruct proaspăt, de sezon, din când în când, ca un răsfăț.

Deși lămâia, lămâia verde și grepfrutul sunt din punct de vedere chimic acide, testele mele au arătat că, atunci când ele sunt metabolizate în corp, au de fapt un efect alcalinizant. Conțin foarte puțin zahăr (lămâia și lămâia verde conțin 3%, grepfrutul nedulce conține 5%). Și au un conținut mare de oxigen. Amintiți-vă, microorganismele nu se simt bine în prezența oxigenului, așadar aceste alimente previn dezvoltarea în exces a microorganismelor.

Stoarceți de-a lungul zilei lămâie sau lămâie verde proaspătă în apa voastră purificată – și mai ales înainte de culcare. Nu luați lămâie sau lămâie verde cu o jumătate de oră înainte de masă sau zece minute după ce ați terminat de mâncat. Este bine să beți cu o oră înainte de a mânca și apoi așteptați până când a avut loc digestia pentru a bea din nou.

Roșii și avocado

Roșiile și avocado sunt de asemenea opțiuni vegetale bune (deși ele sunt de fapt fructe), deoarece mâncate crude sunt alcalinizante. (Atunci când sunt găsite, roșiile devin ușor formatoare de acid.) Ambele au conținut mic de zahăr (avocado – 2%, roșiile – 3%). Avocado e bogat în grăsimi mononesaturate și este o sursă bună de proteine, deci și o sursă bună de combustibil. Și conțin mai mult potasiu decât bananele și mult mai puțin zahăr.

pH-ul ALIMENTELOR

Urmează o listă a alimentelor obișnuite cu potențialele relative, aproximative de aciditate (-) sau alcalinitate (+), prezente în 25 g de aliment.*

Legume și fructe cu conținut scăzut de zahăr		Cereale și legume organice nedepozitate	
Mazăre matură	+0,5	Orez brun	-12,5
Sparanghel	+1,1	Grâu	-10,1
Anghinare	+1,3	Crupe hrișcă	-0,5
Tătăneasă	+1,5	Mei	-0,5
Varză verde, de martie	+2,0	Alac	-0,5
Salată	+2,2	Linte	+0,6
Ceapă	+3,0	Făină de soia	+2,5
Ridichi albe (de primăvară)	+3,1	Tofu	+3,2
Rutabaga (Brassica napobrassica)	+3,1	Fasole de Lima	+12,0
Varză albă	+3,3	Boabe de soia proaspete	+12,0
Varză verde, de decembrie	+4,0	Fasole albă	+12,1
Varză de Savoia	+4,5	Soia granulată (boabe de soia măcinate și găsite)	+12,8
Lăptuci	+4,8	Boabe de soia înmuiate și uscate în aer	+26,5

* Noțiunea de pH (concentrația ionilor de hidroniu) este universal folosită ca măsură a acidității sau alcalinității unei soluții. pH-ul reprezintă valori exponențiale de la 1 la 14 (1 acid, 14 bazic, 7 fiind valoarea unei soluții neutre) și nu are nici o legătură cu valorile prezentate în acest tabel. Autorii anunță în subtitlu că prezintă pH-ul alimentelor, dar în continuare folosesc o scală convențională proprie, pe care nu o definesc. Această observație este valabilă și pentru tabelele asemănătoare următoare (n. tr.).

Mazăre proaspătă	+5,1	Lecitină de soia, pură	+38,0
Gulie	+5,1		
Dovlecei	+5,7	Nuci și semințe	
Varză roșie	+6,3	Crupe de hrișcă	-11,4
Tulpini de rubarbă	+6,3	Nuci	-8,0
Hrean	+6,8	Semințe de dovleac	-5,6
Praz (partea albă)	+7,2	Semințe de floarea-soarelui	-5,4
Năsturel	+7,7	Nuci Macadamia	-3,2
Spanac de martie	+8,0	Alune de pădure	-2,0
Rapiță	+8,0	Semințe de in	-1,3
Lămâie verde	+8,2	Nuci de Brazilia	-0,5
Arpagic	+8,3	Semințe de susan	+0,5
Morcovi	+9,5	Semințe de chimen	+1,1
Lămâie	+9,9	Semințe de fenicul	+1,3
Fasole verde	+11,2		
Sfeclă roșie proaspătă	+11,3	Migdale	+3,6
Măcriș	+11,5		
Spanac (altul decât cel de martie)	+13,1	Grăsimi (uleiuri proaspete, obținute prin presare la rece)	
Usturoi	+13,2	Ulei de floarea-soarelui	-6,7
Țelină	+13,3	Unt topit	-1,6
Roșii	+13,3	Lapte de cocos	-1,5
Marulă proaspătă	+14,1	Ulei de măsline	+1,0
Andive proaspete	+14,5	Ulei de limba-mielului	+3,2
Avocado	+15,6	Ulei de in	+3,5
Ridichi roșii	+16,7	Ulei de luminiță	+4,1
Piper de Cayenne	+18,8	Lipide de origine marină	+4,7
Pipirig	+21,7		
Pir pădureț	+22,6	Apă	
Păpădie	+22,7	Apă distilată	(neutră)
Iarbă de kamut	+27,6	Suc proaspăt de cocos	+9,04
Iarbă de orz	+28,7		
Muguri de soia	+29,5	Pește	
Semințe de ridichi germinate	+28,4	Pește de apă curgătoare	-11,8
Semințe de chia (<i>Salvia columbariae</i>) germinate	+28,5		
Iarbă de lucernă	+29,3		
Castravete proaspăt	+31,5		
Iarbă de grâu	+33,8		
Ridichi negre de vară	+39,4		

CE TREBUIE EVITAT

Zahărul

Zahărul hrănește microorganismele negative așa cum benzina întreține focul. Microorganismelor le plac toate formele de zahăr (zahărul alb, zahărul brun, zahărul și siropurile obținute din prelucrarea sfeclei, trestiei și porumbului, sirop de arțar, miere, melasă, zaharoză, fructoză, maltoză, lactoză, glucoză, manitol, sorbitol, galactoză, monozaharide, zahăr de curmale, bomboane, sucuri, patiserie, înghețată, ciocolată, roșcove și da, chiar și zaharurile „naturale” din fructe), în special cele care provoacă o creștere rapidă a concentrației zahărului din sânge (zahărul din trestie și din porumb). Orice brutar știe ce se întâmplă cu drojdia când se adaugă zahăr în aluat – drojdia fermentează zaharurile, determinând creșterea pâinii.

Cu cât microorganismele periculoase primesc mai mult zahăr, cu atât mai repede se vor reproduce, și cu cât se reproduc mai repede, cu atât ele descompun și fac să fermenteze organismul din interior. Eliminați zaharurile.

După cum s-a mai spus, corpul are nevoie de niște zahăr, dar aceste zaharuri dure solicită excesiv organismul. Mai bune sunt zaharurile mai blânde din vegetale, pe care organele noastre sunt mult mai pregătite să le manipuleze. Urmărind acest program, veți primi o mulțime din ceea ce aveți nevoie în această privință.

Asigurați-vă să nu înlocuiți zahărul cu îndulcitori artificiali, care sunt la fel de răi sau mai răi (vezi pag. 91). Dacă aveți nevoie să îndulciți ceva, gândiți-vă la plante din familia stevia* sau la cicoare, pe care le găsiți în magazinele de produse naturiste.

Carbohidrații simpli

Înseamnă cam același lucru cu ce s-a spus mai sus, deoarece carbohidrații sunt zaharuri și provoacă aceleași probleme. Această categorie include făina albă (și orice este făcut din ea, de exemplu pâinea și paste), orezul alb, porumbul (pe care oricum ar trebui să-l evitați din cauza conținutului în ciuperci) și cartofii.

* stevia – plantă originară din Paraguay, folosită tradițional ca îndulcitor (n. r.).

Chiar și carbohidrații complecși trebuie limitați (sau eliminați temporar, vezi Capitolul 8, Purificarea), mai ales dacă aveți simptome grave, deoarece carbohidrații complecși se descompun în cei simpli – sau în zaharuri complexe – și de aici direct în glucoză: zahăr.

Alimentele procesate și rafinate

Trebuie să scăpați de „junk food” (îmi displace chiar și s-o calific drept hrană!). Da, asta înseamnă cartofi prăjiți, prăjituri, gogoși și altele (la nesfârșit), absolut orice cumpărați de la restaurantele fast food. Dar include de asemenea multe alimente pentru care nu v-ați fi făcut probleme înainte, cum ar fi cina congelată cu conținut redus de calorii pe care ați luat-o aseară, burrito congelat sau supa din conservă. Toate acestea sunt rafinate și procesate la maximum, iar substanțele nutritive conținute inițial sunt distruse prin procesare, chiar și în produsele așa-numite „îmbogățite”. În plus, sunt pline de zahăr, sare, coloranți artificiali și arome, aditivi, conservanți și unt, margarină sau ulei hidrogenat sau parțial hidrogenat (solidificat) și deficiente în fibră. Bineînțeles că sunt acidifiante.

Fructele

Deși fructele conțin multe vitamine și minerale și sunt bogate în fibră, sunt și pline de zahăr. (Ananasul conține 28%, bananele – 25%, pepenele galben – 21%, mango – 18%, merele – 15%, portocalele și cireșele – 12%, căpșunile – 11% iar pepenele verde – 9%, pentru a da numai câteva exemple.) În ciuda a ceea ce afirmă unii nutriționiști, în organismul nostru nu se face o diferență între zaharurile „naturale” și alt tip de zahăr. Zahărul este zahăr, nu contează că este miere, jeleu, sirop de arțar, o boabă de zmeură sau o felie de pepene. Microorganismelor le place zahărul în orice formă și îl vor fermenta în alcool și alte micotoxine și vor crea un mediu acid în corpul vostru. Cu excepția lămâii, a lămâii verzi și ocazional a grepfrutului nedulce, care s-au dovedit a fi bazice, fructele trebuie evitate pentru a avea un echilibru sănătos al organismului. Puteți asigura toate aceste beneficii nutriționale din legume, fără partea de efecte negative. O dată echilibrată, o porție mică de fructe proaspete, de sezon, mâncate separat, poate constitui un mic răsfăț.

Apropo, iată un mic secret care arată de ce fructele devin mai dulci pe măsură ce se coc: carbohidrații complecși fermentează transformându-se în cei simpli și mai dulci, care fermentează și mai mult, pe măsură ce

fermenții evoluează și fructul se transformă de fapt în alcool și mușgai – practic, putrezind. Apetisant, nu?

Sucul de fructe este și mai rău, deoarece zaharurile sunt mai concentrate (iar fibra se pierde). Cele mai multe sunt procesate și pasteurizate, și aproape întotdeauna sunt făcute din fructe de calitate a doua – cele care erau prea lovite, murdare sau stricate pentru a fi vândute întregi – și deja contaminate cu microorganisme periculoase și micotoxine.

pH-ul FRUCTELOR

Urmează o listă cu fructele comune și potențialul lor relativ de aciditate (-) sau alcalinitate (+), conținut în 25 g de aliment.

Măceșe	-15,5	Căpșuni	-5,4
Ananas	-12,6	Afine	-5,3
Mandarine	-11,5	Zmeură	-5,1
Banane coapte	-10,1	Prune galbene	-4,9
Pere	-9,9	Prune italienești	-4,9
Piersici	-9,7	Curmale	-4,7
Caise	-9,5	Cireșe	-3,6
Papaia	-9,4	Pepene galben	-2,5
Portocale	-9,2	Stafide roșii	-2,4
Mango	-8,7	Pulbere de smochine	-2,4
Mandarine	-8,5	Grepfrut	-1,7
Stafide	-8,2	Pepene verde	-1,0
Agrișe coapte	-7,7	Nucă de cocos,	+0,5
		proaspătă	
Struguri copti	-7,6	Vișine	+3,5
Merisor	-7,0	Banane necoapte	+4,8
Stafide negre	-6,1		

Produse lactate

Ca multe alimente de origine animală, produsele lactate conțin hormoni și reziduuri de pesticide, microorganisme, micotoxine și grăsimi saturate. Colac peste pupăză, zahărul din lapte (lactoza) se transformă ca orice zahăr și hrănește microorganismele periculoase. Vacile de lapte se hrănesc cu cereale depozitate și îmbibate cu hormoni și antibiotice obținute

din ciuperci, care apoi se concentrează în lapte. Apoi și brânza și iaurtul sunt obținute prin fermentație. Iar lactatele sunt lideri între toate alimentele formatoare de mucus. Sunt foarte mari formatoare de acid. Pot crește riscul de cancer, inclusiv cel ovarian și uterin. În plus, pasteurizarea distruge enzimele benefice pe care laptele le conține inițial. Iar pasteurizarea nici măcar nu are efect! Cu timpul, laptele pasteurizat va mucegai și va mirosi, în timp ce laptele „crud” se acrește în mod natural și rămâne comestibil.

Cu aceste recomandări, puteți vedea de ce toate produsele lactate trebuie eliminate din dieta voastră. Încercați laptele de soia, de migdale sau de orez, ca alternative (totuși aveți grijă să le evitați pe cele cu adaos de zahăr, care sunt majoritare). Dacă trebuie să beți lapte, folosiți laptele neprocesat de capră, de la capre hrănite organic. Acesta conține acid caprilic, antifungic.

Nu contează de câte ori vi s-a spus de către profesori și părinți să vă beți laptele – fără a mai pomeni de reclamele cu copii având mustați de la lapte, ideea că produsele lactate sunt sănătoase este exagerare pură – un mit cultural. Chiar dacă vacile au trăit într-un fel de paradis bovin și au produs laptele perfect, hai s-o spunem: laptele pur și simplu nu este un aliment uman. Este destinat pentru viței, ale căror necesități sunt destul de diferite de cele ale oamenilor. Laptele este plin de componente fără folos pentru noi, care trebuie ori să fie convertite pentru a fi folosite (uzând resursele organismului nostru în cursul acestui proces), ori eliminate ca toxine. Nici o altă specie animală nu mai bea lapte după ce se termină alăptarea – și în nici un caz de la alte specii!

Laptele este doar începutul problemei. Luați în considerare că trebuie 10 litri de lapte pentru a face 1 kg de brânză tip cașcaval, 12 litri pentru a face 1 kg de înghețată și peste 21 de litri pentru a face 1 kg de unt. Amintiți-vă că este nevoie de 20 de părți de alcalinitate pentru a neutraliza o parte de aciditate, imaginați-vă cât ar fi necesar pentru a contracara efectele unei surse atât de concentrate de acid! Dacă ar trebui 20 de căni de ceva alcalin pentru a neutraliza o cană de lapte (deja destul de rău, nu credeți?), veți avea nevoie de 12 ori mai mult – 240 de căni sau 60 de litri! – pentru a neutraliza o cană de înghețată.

Nu e de mirare că atât de multă lume are atâtea probleme cu lactatele. Nu e de mirare că atât de multă lume suferă de osteoporoză în timp ce mănâncă totuși atâtea lactate. Nu e de mirare că atâtea lume are reacții alergice la produsele lactate sau nu tolerează lactoza. Nu e de mirare că oamenii pot să se îngrășe rapid cu produse lactate și pot să slăbească atât

de rapid când renunță la aceste alimente foarte concentrate. Ele sunt prea concentrate și prea acide în fluxul sanguin.

DAR CALCIUL?

Ne-am pus adesea această problemă. Este adevărat că acest element, calciul, este vital pentru multe funcții din corp, dar marota de a acumula doze imense – prin cantități mari de lactate și suplimente alimentare – se bazează pe o înțelegere greșită a modului în care organismul îl utilizează. Multă lume își face griji – *total inutil* – că dacă sunt eliminate produsele din lapte dieta aceasta va cauza carențe de calciu.

Adevărul este că toate vegetalele verzi, cu frunze, și ierburile sunt inevitabil bogate în calciu (ca și în fier, magneziu, vitamina C și multe din vitaminele B, dar aceasta este o altă poveste), la fel cum sunt țelina, conopida, bamele, ceapa, fasolea verde, avocado, fasolea neagră, năutul, tofii, migdalele, alunele de pădure și semințele de susan. Pe scurt, obțineți destul calciu urmând o dietă care seamănă cu cea descrisă în această carte. Când suntem întrebați de unde ne asigurăm calciul, adesea răspundem cu o întrebare: De unde își ia calciul vaca?

Este de asemenea important de evaluat de cât de mult calciu este nevoie cu adevărat pentru a-ți menține sănătatea oaselor și a organismului. Pentru a face aceasta, trebuie să înțelegi că unul dintre lucrurile pe care le face în corp este să neutralizeze acidul creat prin ingerarea proteinei animale. Când măncați aceste alimente acide, corpul încearcă să revină la starea lui alcalină prin singurul mod în care poate – luând calciu din oasele voastre dacă nu este prezent destul în alimentele pentru a face acest lucru. De asemenea rinichii voștri vă jefuiesc calciul din oase pentru a elimina excesul de azot care se află în proteinele de origine animală.

Recomandările obișnuite, și anume 1000 mg sau mai mult de calciu pe zi, presupun o dietă americană obișnuită – care constă într-un aport de proteină de 1,5 până la 4 ori mai mare decât necesar, creând o cerere nefirească de calciu. Mulți experți consideră că această supraalimentare cu proteine este responsabilă pentru osteoporoză, boala aproape epidemică a oaselor fără rezistență. De fapt, nu e deloc o lipsă de calciu! Sau, mai degrabă, este o problemă de furt al calciului, nu o carență de calciu. Trebuie să încetăm să ne facem probleme în legătură cu necesarul de calciu și să fim atenți să nu consumăm prea multe proteine. În același timp, ironia este că deși consumăm destule produse lactate bogate în calciu, ele ne pot lăsa practic cu un echilibru negativ de calciu după ce toată cantitatea de proteine este tamponată.

Pentru a confirma că aducem destul calciu în corpurile noastre, într-un mod pe care chiar știința medicală clasică îl poate înțelege, ne-am făcut amândoi, re-

cent, teste de densitate osoasă. Suntem în esență vegetarieni de aproape douăzeci de ani și ambele teste au indicat densități cu mult peste medie. Densitatea osoasă a lui Shelley a fost asemănătoare cu a unei femei de douăzeci de ani (când densitatea osoasă este de obicei maximă), deși, când am făcut testele, ea avea patruzeci și șase de ani. Rob se înscria și el în segmentul cu densitate foarte mare (iar el avea patruzeci și opt de ani).

CONȚINUTUL ÎN CALCIU AL ALIMENTELOR ALCALINE (PER 100 g DE ALIMENT)

Aliment	Calciu	Aliment	Calciu
Legume		Fructe	
Anghinare	51 mg	Avocado (California)	10 mg
Sparanghel	23 mg	Avocado (Florida)	10 mg
Tulpini de bambus	13 mg	Grepfrut acru	16 mg
Tulpini de sfeclă	119 mg	Suc de lămâie	7 mg
Broccoli	103 mg	Roșii verzi	13 mg
Varză de Bruxelles	36 mg	Roșii-roșii	13 mg
Varză chinezească	43 mg		
Varză roșie	42 mg	Păstăi	
Conopidă	25 mg	Năut	150 mg
Țelină	39 mg	Linte uscată	79 mg
Frunze de sfeclă	88 mg	Fasole de Lima	52 mg
		proaspătă	
Arpagic	69 mg	Muguri de fasole mung	118 mg
Brassica oleracea (frunze)	250 mg	Mazăre verde	26 mg
		proaspătă	
Brassica oleracea (tulpini)	203 mg	Fasole roșie uscată	110 mg
Năsturel	81 mg	Boabe de soia	67 mg
		proaspete	
Castraveți	25 mg	Muguri de soia	48 mg
Frunze de pădăie	187 mg		
Vinete	12 mg	Nuci și semințe	
Fenicul	100 mg	Migdale	234 mg
Usturoi	29 mg	Nuci de Brazilia	186 mg
Kale (<i>Brassica oleracea</i>)	249 mg	Alune de pădure	209 mg
(frunze)			
Kale (<i>Brassica oleracea</i>)	179 mg	Semințe de dovleac	51 mg
(tulpini)			
Praz	52 mg	Semințe de susan	1160 mg
Salată, de Boston	35 mg	Semințe de floarea-	120 mg

Aliment	Calciu	Aliment	Calciu
Salată tip aisberg	20 mg	soarelui	
Salată cu frunze rare	68 mg	Cereale	
Tulpini de muștar	183 mg	Orz	34 mg
Bame	92 mg	Mei	20 mg
Ceapă (verde)	51 mg	Orez brun	32 mg
Pătrunjel	203 mg	Grâu	46 mg
Ardei verde	9 mg	Tărâțe de grâu	119 mg
Ardei roșu	13 mg		
Ardei roșu iute	130 mg		
Ridichi	30 mg		
Rubarbă	96 mg		
Alge agar	567 mg		
Alge dulce	296 mg		
Spanac	93 mg		
Păstârnac tulpini	246 mg		
Năsturel de apă	151 mg		

Sarea

Efectele negative ale sării sunt bine cunoscute și totuși dieta obișnuită americană este dominată de sare, existând o solniță pe aproape fiecare masă din țară. Chiar dacă nu folosiți niciodată o solniță, puteți ușor să luați o cantitate prea mare de sare prin alimentele procesate – în cutii, îmbuteliate, în pungi, congelate sau în conservă –, prin mâncarea de la restaurant și junk food, care, în general, sunt toate foarte sărate, chiar dacă etichetele spun altceva.

Căutați să eliminați orice sare adăugată dietei voastre, cu excepția sării alcalinizante, ca de exemplu Real Salt sau sarea cu adaos de vegetale.

Grăsimile saturate și alte grăsimi nesănătoase

Pe cât sunt de sănătoși acizii grași esențiali, grăsimile periculoase sunt devastatoare. Cunoașteți litania efectelor negative: artere înfundate, boli de inimă, cancer și așa mai departe. Cele rele sunt uleiurile hidrogenate sau parțial hidrogenate (saturate, solidificate), margarina, untul, grăsimile saturate și aproape toate grăsimile animale (din carne, pui, ouă și lactate – numai cele din pește fac excepție).

Scopul este, de asemenea, să eliminați toate aceste grăsimi periculoase din dieta voastră. Nu prăjiți alimentele în ulei sau alte grăsimi (fierbeți-le în abur) și nu le dați apoi prin grăsime.

Doresc să fiu clar în această privință: nu pledez pentru o dietă fără grăsimi. Organismul are nevoie de grăsimi bune pentru a supraviețui și pentru a fi pe deplin sănătos. Utilizați uleiuri bune cum este cel de măsline, din semințe de in și din semințe de struguri (și favoritele noastre: Udo și Essential Balance, care sunt amestecuri!).

Carnea și ouăle

Ca și produsele lactate – ca toate produsele animale –, carnea (de porc, vacă, miel, pui, curcan și așa mai departe) și ouăle sunt pline de hormoni, pesticide, steroizi, antibiotice, microorganisme, micotoxine și grăsimi saturate, care contribuie la boli de inimă, infarct și cancer, pe lângă altele. (Deși sunt de acord că grăsimea în sine este o parte a problemei, gândiți-vă și la faptul că grăsimea este locul unde organismul animalelor își depozitează toxinele la care au fost expuse.) În plus, ele sunt puternic acide. Animalele sunt hrănite cu cereale depozitate și transferă în carne toate problemele asociate (vezi „Cereale depozitate”, la pag. 87). Ceea ce încerc să spun este că nu trebuie să aveți de-a face cu ele.

Există o corelație strânsă între proteina animală și diverse tipuri de cancer, mai ales cel de sân, al tiroidei, prostatei, pancreatic, uterin, ovarian, de stomac și de colon. Studiile arată că oamenii care își iau 70% din proteine din produsele animale au probleme de sănătate majore comparativ cu cei care iau doar 5% din proteinele lor prin acest mod: rata mortalității datorate bolilor de inimă este de șaptesprezece ori mai mare, de exemplu, și probabilitatea de deces din cauza cancerului de sân (la femei) este de cinci ori mai mare.

Consumul de ouă este asociat cu un risc crescut de cancer de colon. Nu mă surprinde, din moment ce s-a dovedit că ouăle de la găinile hrănite cu cereale conțin micotoxine. (Propriile mele observații au dovedit că, la cincisprezece minute după ce s-a consumat un ou, oamenii prezintă bacterii sau o înmulțire a bacteriilor în sânge.) Produsele lactate au fost și ele incriminate în același studiu, cea mai strânsă asociere fiind în cazul brânzei. Interesant, un consum mai mare de carne roșie nu a crescut riscul. Atribui aceasta faptului că studiul a fost făcut în Argentina, unde vitele de carne de obicei pasc, în loc să fie hrănite cu cereale. Asta nu

înseamnă că o carne roșie de la animalele care pasc este un aliment bun, ci doar că poate fi cel mai mic dintre două rele.

Un studiu australian a demonstrat și el o legătură între consumul de ouă și incidența crescută a cancerului de colon, ca și legătura cu consumul de carne roșie, ficat, lactate și produse din carne de pui.

Cercetătorii au studiat efectele dietei occidentale asupra femeilor japoneze și au descoperit că ele prezentau un risc mai crescut al cancerului de sân din cauza cantităților mai mari de carne ingerate. Cercetătorii au pornit pe această pistă după ce s-a observat că la femeile japoneze cancerul de sân era foarte rar înainte de cel de-al Doilea Război Mondial.

Un alt studiu corela consumul de carne de pui, șuncă, salam, slănină și cârnați cu un risc mărit al cancerului tiroidei, ca și brânza, untul și alte uleiuri, în afară de cel de măsline. (Uleiul de măsline este de obicei fără micotoxine.)

Iar un alt studiu susținea faptul că tipul de grăsimi consumate influențează frecvența cancerului gastric, ovarian și uterin, grăsimile de origine animală contribuind la un risc crescut. Subiecții din studiu care aveau cancer mâncaseră mai multă slănină și șuncă, folosiseră mai mult unt la gătit și băuseră mai mult lapte integral.

Un studiu suedez a descoperit un număr de factori de dietă ce pot fi asociați cu cancerul pancreatic, inclusiv consumul mai mare de carne prăjită și la grătar (ca și margarina pe pâine albă, ca să ne aducă aminte că doar a fi vegetarian nu este de ajuns pentru a rezolva întreaga problemă).

Carnea și brânzeturile prelucrate sunt și mai rele, din cauza nitrozaminelor, și sunt un factor de risc pentru creier și tumorile măduvei spinării.

În afară de aceasta, alimentele de origine animală sunt pur și simplu moarte. Moarte în toate privințele, incluzând și lipsa enzimelor. Alimentele vegetale, pline de enzime, energie și substanțe nutritive, sunt mult superioare în orice privință.

Toate cărnurile maturate în mod adecvat pentru consumul uman sunt, prin definiție, parțial fermentate și, astfel, impregnate de microorganisme și toxinele acestora. În definitiv, drojdia este cea care determină maturarea, iar gustul și textura finală sunt determinate de natura procesului de maturare microbiană. (Aceasta în plus față de micotoxinele din alimentația animalelor, care apar apoi în mușchii acestora – în carne.) Una dintre micotoxinele specifice implicate a fost corelată cu diabetul. Dacă v-ați pus problema, aflați că majoritatea micotoxinelor sunt rezistente la

temperatură, astfel încât nu sunt înlăturate prin gătit, chiar dacă se elimină o parte din sursele lor.

Indiferent ce substanțe nutritive se găsesc în hrana de origine animală, ele pur și simplu nu merită riscul, fără a mai pomeni de efortul impus organismului prin digestie și energia necesară pentru a extrage substanțele pe care le conțin.

Din punct de vedere anatomic și fiziologic, oamenii nu sunt făcuți să fie carnivori sau omnivori. Tractul digestiv lung și complicat al omului este conceput pentru absorbția lentă a hranei complexe și stabile de origine vegetală. Carnivorele au intestine scurte și simple care permit un tranzit minim al hranei instabile compuse din animale moarte. Și microorganismele din intestinul lor sunt diferite de cele ale oamenilor.

Pe de altă parte, digestia amidonului este destul de complexă la oameni, în timp ce carnivorele mănâncă puțin amidon sau deloc. Dacă oamenii ar fi fost carnivori, ar fi transpirat prin limbă, nu prin piele. Carnivorele au dinți și maxilare adaptate pentru a reteza bucăți din animalele proaspăt ucise. Doar uneltele ne permit să depășim această limitare naturală evidentă, fără a mai menționa că nu asimilăm nimic din elementele nutritive aflate în blană, pene, organe și oase, spre deosebire de adevăratele carnivore. În fine, mănâncăm rareori carne crudă. Aproape întotdeauna avem nevoie să o gătim pentru a distruge paraziții și alte microorganisme dăunătoare și să deghizăm cadavrul, toate aceste acțiuni nefiind necesare adevăratelor specii mănătoare de carne. Oamenii sunt făcuți să fie vegetarieni, iar organismele noastre nu vor funcționa niciodată optim dacă le forțăm să facă ceva pentru care nu sunt echipate.

DAR PROTEINELE?

Trebuie să evaluăm de câte proteine avem cu adevărat nevoie. Cercetările sugerează că avem nevoie de doar 25 g de proteine pe zi. Americanul mediu, care mănâncă ouă, carne și lactate consumă probabil 75-125 g pe zi, de trei la cinci ori mai mult decât este nevoie. Eu cred că proteinele ar trebui să reprezinte aproximativ 5-7% din dieta totală.

Corpurile noastre conțin doar 7% proteine (și 70% apă, 20% grăsimi, 1-2% vitamine și minerale, 0,5-1% zahăr). Majoritatea cărnurilor conțin 20-25% proteine – furnizând deci mai mult decât are nevoie corpul. Dacă nu măncați

carne, nu vă temeți: spanacul și alte verdețuri au un conținut mai mare de aminoacizi (elementele constitutive ale proteinelor) decât friptura!

Laptele de vacă este de asemenea bogat în proteine. Prin contrast, o sursă de proteină anume destinată consumului uman – laptele matern – conține doar 5% proteine (iar unele surse consideră că nu are decât 1,4-2,2 %). Aceasta ar trebui să constituie singura sursă de nutriție pentru un organism uman care crește și se dezvoltă mai rapid decât în orice perioadă a vieții – dublându-și sau triplându-și masa corporală și dimensiunea în primul an de viață. Dacă am fi avut nevoie de proteine superconcentrate pentru o bună creștere și dezvoltare, sigur că laptele matern ar fi conținut un procentaj mult mai mare. Așa cum e, cred că el reflectă necesitățile reale ale corpului.

Unele dintre cele mai puternice animale din lume – de exemplu gorilele sau elefanții – nu mănâncă deloc carne. Este evident că nu duc lipsă de proteine. Din ce trăiesc ele? Din iarbă și frunze.

Cerealele depozitate

Cerealele depozitate înseamnă recolta de anul trecut. Cerealele depozitate încep de obicei să fermenteze în decurs de nouăzeci de zile și, în scurt timp, sunt pline de micotoxine. Ele prezintă de asemenea microorganisme dăunătoare. Așa că este preferabil să folosiți recolta de anul în curs, preferabil în decurs de trei luni de la recoltare. Singurul mod pe care îl știu de a găsi cereale proaspete este să îl rog pe șeful de magazin să verifice data ambalării (în cazul în care cumpăr în vrac) sau să verific la furnizor. Este întotdeauna important să citiți etichetele.

Cerealele nedepozitate constituie o parte sănătoasă a dietei, în general, dar ar trebui să le eliminați în primele 8-12 săptămâni ale programului nostru – după un regim de purificare sau atâta timp cât vă confrunțați cu simptome.

Consumul de cereale depozitate este, așa cum ne putem închipui, dăunător pentru organism. De exemplu, un studiu din 1991 a arătat o corelație certă între consumul de cereale depozitate și cancerul esofagian. În același an, cercetătorii au identificat cerealele gătită (o formă de cereale depozitate) ca un factor de risc în cancerul de stomac.

Cartofii depozitați sunt la fel de periculoși. Iată un exemplu: în cazul femeilor gravide care consumă mari cantități de cartofi, s-a constatat că două micotoxine produse de ciuperci aflate frecvent în cartofi au fost incriminate ca o cauză a maladii *spina bifida* la copiii lor.

Drojdia

Trebuie să eliminați integral din dietă drojdia și alimentele care conțin drojdii – fie ea din bere, din produse de brutărie sau „nutrițională”. Evident, nu doriți să consumați microorganisme în stare pură. În plus, majoritatea modurilor de a consuma drojdii sunt dăunătoare și din alte motive: berea și vinul (un pericol dublu, legat și de alcool), pâinea și produsele de patiserie (un rău triplu, din cauza cerealelor depozitate din care este făcută făina, a zahărului și altor carbohidrați prezenți).

Consumul de drojdii și a orice este făcut cu drojdii poate stimula dezvoltarea în exces a microorganismelor și crește cantitatea de micotoxine (crescând cantitatea aflată în propriul dumneavoastră corp, în plus față de produsul în sine). Dacă mai aveți nevoie de argumente pentru a renunța la ele, aflați că alimentele care conțin drojdii pot produce calculi renali (precum și pietre la ficat, vezica biliară și chiar în creier), depuneri osoase, osteoartrită, artrită reumatoidă, boli de rinichi, de inimă, diabet (în cadrul unui studiu din 1990, toți șoarecii hrăniți cu un regim care conținea 10% drojdii de bere s-au îmbolnăvit de diabet), sarcoidoză (o boală de autoimunitate care afectează plămânii, ochii și pielea), ciroză și numeroase forme de cancer, în special la sân, prostată și ficat. Alte simptome cuprind maladia Crohn și colita.

Citiți cu atenție etichetele pentru a vă asigura că alimentele, condimentele și ingredientele nu conțin drojdii.

Ciupercile „comestibile”

Ciupercile de toate felurile și în orice formă – în afară de problema evidentă că sunt rodul unor fungi – formează acizi când sunt digerate. Ele conțin de asemenea micotoxine care intoxică celulele umane și duc la maladii degenerative. După părerea mea, nu există ceva numit ciupercă bună. Cele „comestibile” sunt doar mai puțin toxice decât cele care ne ucid imediat! Nu le mâncați, nu le beți și nici măcar nu le mirosiți. Toate ciupercile conțin diverse cantități din micotoxina amantină, care, în concentrație mare, vă poate ucide instantaneu. Cu cantități mai mici rezultatul este același – doar că durează mai mult timp.

Într-un studiu din 1979, o importantă cercetătoare în domeniul cancerului a administrat șoarecilor micotoxine din fungi, în apa de băut. Ea a observat ca rezultat 21 de tipuri diferite de cancer. Acum știm că toate

ciupercile conțin cel puțin cinci ingrediente active care sunt cancerigene pentru animale.

Este adevărat că s-au prezentat numeroase efecte benefice asupra sănătății în legătură cu anumite ciuperci, dar ele au ocazional și efecte secundare toxice – pe lângă toate problemele comune pentru orice ciuperci. Cred că toate presupusele lor avantaje se pot obține ușor prin alte modalități – mai sigure.

Spirulina și suplimentele din alge

Am dori să putem susține recomandările entuziaste pentru spirulină și suplimentele din alge. În definitiv, ele sunt plante verzi bogate în clorofilă, proteine, minerale și alte substanțe nutritive. Dar ele se dezvoltă în condiții acide. Și mai gândiți-vă ce sunt ele, de fapt: verdeața pe care o vedeți dezvoltându-se la suprafața iazurilor și apelor stătătoare. S-a dovedit că toxinele din alge afectează ficatul și sistemul nervos, iar una dintre ele se pare că favorizează dezvoltarea tumorilor la animale.

Suplimentele din alge conțin vitamina B12, care nu se găsește în plante în starea ei pură. Ea este produsă de bacterii care pătrund în alge prin pene și excremente de păsări. Puteți să mă considerați nebun, dar – cum avem propriile bacterii intestinale care pot produce vitamina B12 – prefer să nu îmi iau doza din excrementele de păsări!

Din fericire, diferența între o doză zilnică de alge și o porție de broccoli organic este mică, astfel încât puteți obține avantajele fără a vă confrunta cu riscurile.

Produse fermentate și malțificate

Printre acestea se numără condimentele, precum oțetul, muștarul, ketchup-ul, sosul pentru friptură, sosul de soia, maioneza, sosurile de salată, sosul de chili, de hrean, miso, glutamatul monosodic (MSG) și orice tip de alcool, ca și legumele murate, cum sunt măslinile verzi, varza acru, castraveții murați și alte legume. Toate produc acizi și mucus aderent și cu excepția glutamatului, sunt fermentate de către ciuperci.

Produsele malțificate, cum este laptele malțificat și anumite cereale dulciuri, sunt de asemenea fermentate de ciuperci și, în plus, conțin niveluri ridicate de zahăr, produc acizi și creează mucus aderent.

Alcoolul

Poate că este util să ne gândim la alcool ca fiind micotoxina produsă de drojdie. Aceasta se referă la vin, bere, whisky, coniac, gin, rom, vodcă, pentru a ne limita doar la cele mai obișnuite. Știți deja că abuzul de alcool duce la boli, cum sunt ciroza hepatică, degradarea creierului, cancer, leziuni ale fătului și moarte. Aceasta chiar fără a mai lua în calcul problemele cauzate de micotoxine – și nu este nevoie de cantitățile considerate de medicina clasică drept excesive pentru a se ajunge la probleme grave. În plus, ficatul poate converti alcoolul în altă micotoxină (acetaldehida), care are și ea efecte nocive.

Cafeina

Principalele surse de cafeină sunt ciocolata, ceaiul, băuturile acidulate și toate formele de cafea – chiar și cea „decafeinizată” conține suficientă pentru a avea un efect negativ. Toate aceste lucruri produc o cantitate mare de acid și mucus. În plus, gândiți-vă la alimentele pe care le mâncați o dată cu o cană de cafea sau ceai (adesea micul dejun tradițional sau deserturi), toate fiind producătoare de acizi, și veți vedea că este rețeta pentru dezastru.

În plus, cafeina dă dependență. Puteți să îi credeți pe cuvânt pe cercetătorii de la John Hopkins School of Medicine sau este destul să constatați propriile dureri de cap de care suferiți când sunteți lipsiți de cafeaua de dimineață. Optzeci și două de procente din voluntarii studiului de la John Hopkins au prezentat simptome de sevraj când li s-a dat un placebo în locul dozei lor obișnuite de cafeină. După estimările oficiale, peste 80% dintre adulții din Statele Unite consumă în mod regulat suficientă cafeină pentru a crea dependență. Faceți ce puteți pentru a reduce această cifră statistică sumbră!

Porumb, produse din porumb, arahide, produse din arahide

Porumbul conține 25 de ciuperci diferite care produc micotoxine, printre care unele cu efect recunoscut cancerigen! Arahidele conțin 26. În plus, arahidele, nucile și toate produsele similare sunt ținte predilecte pentru sporii de mucegai din aer și rânzezesc rapid. Aceasta se poate vedea la nuci sub forma unei nuanțe întunecate sau negre. Contaminarea se produce în timpul procesului de creștere, deoarece plantele în sine nu sunt rezistente. Oamenii care le mănâncă ingerează deci fungii și produșii lor toxici, inoculând în tubul digestiv microorganisme dăunătoare.

Studiile au arătat legătura între consumul de porumb și cancerul esofagului și stomacului și între consumul de arahide și cancerul de pancreas și ficat.

Anacardul și nuca de cocos uscată sunt la fel de contaminate și trebuie evitate.

Uleiurile încălzite

Orice ulei care a fost încălzit la gătit sau la procesare a fost distrus din punct de vedere nutrițional, inclusiv cele mai cunoscute mărci de ulei de porumb, rapiță și alte uleiuri vegetale. Căutați uleiurile virgine presate la rece, cum sunt numeroase uleiuri de măsline, alegând desigur varietățile sănătoase.

Alimente pregătite la microunde

În primul rând, microundele distrug enzimele, reducând energia vitală chiar prin gătit. Dar lucrurile sunt mult mai grave. Rușii, care au efectuat cele mai serioase cercetări privind cuptoarele cu microunde și efectele lor biologice asupra alimentelor și oamenilor, au interzis utilizarea acestora. În urma cercetărilor lor s-a constatat că alimentele expuse la energia microundelor au efecte cancerigene sporite și valoare nutritivă redusă. Vitaminele și mineralele erau anihilate în toate alimentele testate, iar disponibilitatea biologică a elementelor nutritive, inclusiv a vitaminelor B, C și E și a mineralelor esențiale a scăzut. Proteinele din carne deveneau lipsite de orice valoare (nu că noi am recomanda carnea netrecută prin microunde, dar aceasta arată cât de puternice sunt efectele acestor aparate – multe dintre căile lor de acțiune fiind necunoscute). Tratamentul cu microunde afectează caracterul digerabil al fructelor și legumelor. Colac peste pupăză, prepararea cu microunde face ca toate alimentele să fie formatoare de acid. În cadrul propriilor mele studii am constatat un procentaj mai mare decât normal de celule sanguine anormale la persoanele care mănâncă alimente gătit la microunde.

Îndulcitorii artificiali

Îndulcitorii artificiali au efect acid. Printre substanțele rele se numără aspartamul (NutraSweet), zaharina (Sweet and Low), neotam, suralose (Splenda), acesulfam (Sunette, Sweet & Seif, Sweet One) și ciclamatele. Toate acestea se descompun în organism în acizi nocivi. De exemplu, când ingerați aspartam, unul dintre ingrediente, alcoolul metilic se

transformă în formaldehidă, o neurotoxină mortală și cu efect cancerigen cunoscut! Dar asta nu e totul. Mai departe, se transformă în acid formic (care este otrava folosită de furnici în luptă). Iar acesta este doar unul dintre ingredientele unuia dintre numeroșii îndulcitori artificiali.

O gamă largă de simptome pot fi cauzate de îndulcitorii artificiali, printre care dureri de cap, migrene, amețeală, apoplexie, depresie, oboseală, iritabilitate, un ritm cardiac crescut, palpitații, insomnie, probleme de vedere, reducerea auzului, țiuit în urechi, creștere ponderală, amorțeală, spasme musculare, dureri în articulații, dificultăți respiratorii, crize de anxietate, vorbire greoaie, pierderea gustului. Îndulcitorii artificiali pot de asemenea să declanșeze sau să agraveze artrita, oboseala cronică, diabetul, fibromialgia, tumorile creierului, scleroza multiplă, maladia Parkinson, maladia Alzheimer, lupus sistemic, retardarea mentală, defectele de naștere, dereglări ale tiroidei, limfom, epilepsie. Nu le permiteți accesul în organism pentru a face ravagii.

Îndulcitorii siguri ar fi cei obținuți din plante cum sunt *Stevia rebaudiana* sau *cicoare*, pe care le puteți găsi la magazinele cu produse naturiste.

pH-ul alimentelor

Iată o listă cu alimente obișnuite cu un potențial relativ aproximativ de aciditate (-) sau alcalinitate (+), prezent în aproximativ 25 g.

Rădăcinoase

Porumb	-9,6
Cartofi vechi	+ 2,0

Carne, pui, pește

Porc	-38,0
Vițel	-35,0
Vită	-34,5
Pește oceanic	-20,0
Pui	-18,0 până la -22,0
Ouă	-18,0 până la -22,0
Stridii	-5,0
Ficat	-3,0
Organe	-3,0

Lapte și produse lactate

Brânză tip cașcaval	-18,1
Smântână	-3,9
Lapte omogenizat	-1,0
Zer	+ 1,3

Pâine, biscuiți (cereale depozitate/aluaturi cu drojdie)

Pâine albă	-10,0
Biscuiți cu făină albă	-6,5
Pâine neagră	-6,5
Pâine graham	-4,5
Pâine de secară	-2,5

Nuci și alune de pădure

Fistic	-16,6
Arahide	-12,8
Macadamia	-11,7
Anacard	-9,3

Grăsimi

Margarină	-7,6
Ulei de porumb	-6,5
Unt	-3,9

Dulciuri

Îndulcitori artificiali	-26,5
Zahăr rafinat de trestie	-17,6
Zahăr din sfeclă	-15,1
Melasă	-14,6
Îndulcitor din malț de orz	-9,8
Suc de trestie uscat (Sucanat)	-9,6
Fructoză	-9,5
Turbinado	-9,5
Lactoză	-9,4
Sirop din malț de orz	-9,3
Sirop de orez brun	-8,7
Miere	-7,6

Condimente

Oțet	-39,4
Sos de soia	-36,2
Muștar	-19,2

Maioneză	-12,5
Ketchup	-12,4
Băuturi	
Băuturi alcoolice distilate	-28,6 la -38,7
Suc de fructe îndulcit cu zahăr rafinat	-33,4
Ceai (negru)	-27,1
Bere	-26,8
Cafea	-25,1
Vin	-16,4
Suc de fructe ambalat, natural	-8,7

CAPITOLUL 5

Ești ceea ce bei: apă, suc și „băutură verde”

Modul în care *bei* este cel puțin la fel de important ca și felul în care mănânci, începând cu faptul că majoritatea dintre noi nu bem destul. Apoi, când bem, majoritatea nu bem ceea ce ar fi bun pentru noi. La baza programului de față se află trei strategii simple pentru a schimba toate acestea.

APA

Apa este de cea mai mare importanță pentru a fi și a rămâne sănătoși. Dar calitatea apei, deja îngrozitoare, se va deteriora, fără îndoială, în viitorul previzibil.

La fel ca pământul pe care trăim, corpurile noastre sunt compuse din 70% apă (iar sângele, din 94%). Dacă trăim cu apă poluată, închipuiți-vă efectul asupra organismului. De fapt, nu este nevoie să vă „imaginați” – probabil că deja vă confrunțați cu această problemă.

Cel mai important lucru pe care îl puteți afla din această carte este că trebuie să dați organismului o cantitate mare de apă pură. Și nu orice fel de apă – apă alcalină. În mod ideal, trebuie să beți cel puțin patru litri de apă bună în fiecare zi. Dacă vi se pare mult, nu vă faceți griji: pe măsură ce vă hidratați adecvat corpul, veți fi tot mai însetați de apă. De remarcat că nevoia de a mânca este adesea expresia nevoii de apă a corpului. Poate că deja sunteți mai însetați decât vă dați seama.

Prin cantități generoase de apă alcalină (cu un pH între 9 și 11) se neutralizează reziduurile acide și, dacă aceasta se bea zilnic în combinație cu o dietă bună, se îndepărtează ușor acizii din organism.

Sunt sigur că nu veți fi surprinși să aflați că apa de la robinet – chiar dacă o filtrați – nu este sănătoasă. Majoritatea apelor din rețelele municipale sunt îngrozitoare, mai ales cele otrăvite cu clor și fluor, adică cele

mai multe dintre ele. Apa îmbuteliată, deși are de obicei un gust mai bun, poate conține și ea numeroase impurități sau poate fi pur și simplu moartă în urma prelucrării și depozitării. Standardele pentru apă potabilă comercială nu țin seamă de mii de potențiali poluanți. EPA enumeră aproximativ 200 de poluanți primari principali ai apei, care trebuie testați în apa potabilă municipală și comercială. Există mii de poluanți neidentificați și alte mii care sunt variante sau combinații (dar nu sunt enumerate). Nimeni nu poate testa toate substanțele toxice din toate sursele de apă. Unele proceduri de testare sunt inadecvate, iar unele sunt foarte scumpe. Testele pentru unii dintre cei mai nocivi contaminanți costă până la 1200 de dolari – pentru fiecare substanță în parte! Și nu vă lăsați păcăliți de gust. Unii dintre cei mai nocivi poluanți sunt insipizi (unul dintre motivele pentru care standardele oficiale îi pot ignora).

Dar nu disperați. Apa de la robinet se exclude, dar puteți avea apă bună chiar de la robinet, prin distilarea sau filtrarea prin osmoză inversă (purificare). După cum știți, distilarea înseamnă vaporizarea și apoi condensarea apei. Apa distilată se apropie cel mai mult de apa de ploaie care, dacă atmosfera nu ar fi atât de poluată, ar fi sursa ideală de apă. Osmoza inversă este un proces de filtrare prin care apa este purificată de substanțe toxice și cantități mari de minerale. Apa obținută prin distilare și osmoză inversă – la fel ca și apa de ploaie – are mai mulți atomi de oxigen sau ioni hidroxil (OH^-) și mai puțini ioni de hidrogen (H^+). Mai mult hidrogen face ca apa să fie mai acidă, astfel încât apa de care am vorbit este neutralizată și ajută organismul să reducă reziduurile acide acumulate. Lăsând la o parte explicațiile științifice, având echipamentul adecvat instalat sub chiuveta din bucătărie, apa de băut sănătoasă vine chiar de la robinet.

Ambele procese fac apa să fie mai neutră și ea poate fi alcalinizată după necesități adăugând picături de pH, cum sunt peroxidul de hidrogen (H_2O_2) sau dioxidul de clor (ClO_2) – cinci picături la 2 până la 4 litri de apă purificată. Căutați clorit de sodiu (NaClO_2) la magazinele de alimente sănătoase sau peroxid de hidrogen la farmacii.

Când sunt adăugate în apa pură, neutră, pe care o beți, intrând astfel în fluxul dumneavoastră sanguin, picăturile de pH acționează ca un catalizator de oxigen, având un efect de alcalinizare, neutralizare, oxigenare și echilibrare a pH-ului în organism. Lăsați să treacă o oră sau două după ce ați mâncat o cantitate mai însemnată de proteine, înainte de a bea apă cu picături de pH, astfel încât să nu interfereze cu acidul din stomac la digerarea proteinelor.

Cunosc un singur aparat casnic care oferă o simulare rezonabilă a modului de prelucrare a apei în natură, încălzind și răcind alternativ apa. El se numește Living Water Machine (Aparatul pentru apă vie). Aparatul produce apă distilată foarte pură, despre care se spune că ar fi biologic activă – adică vie – eliminând anumiți solvenți organici pe care alte aparate îi pot transfera sau chiar concentra în apa distilată. Există și un mic ventilator care ajută la oxigenarea ei suplimentară. În plus, este relativ ușor de curățat. Trebuie să vă avertizez că este vorba despre un aparat scump. Din fericire, sistemele de osmoză inversă, care se atașează direct sub chiuvetă, se pot obține la un preț rezonabil și sunt o soluție bună dacă nu vă permiteți distilarea.

Indiferent ce metodă alegeți – să cumpărați apă distilată, să o distilați dumneavoastră, să folosiți filtre de osmoză inversă, picături de pH – faceți-vă provizii de apă bună în frigider sau cămară. Și beți-o! este deosebit de important să beți între mese. În cadrul acestui program poate că nu veți simți nevoia să beți la masă, deoarece numeroase dintre legumele recomandate conțin foarte multă apă – multe dintre ele au 70-90% apă.

E bine să storceți lămâie proaspătă sau să puneți suc de lămâie în apa potabilă, pentru a-i accentua efectul alcalinizant (este și mai gustoasă, desigur).

SUCUL

Un pahar cu 200 ml de suc proaspăt de legume reprezintă începutul ideal pentru orice masă sau este în sine o gustare excelentă. Toate avantajele legumelor (și verdețurilor) pot fi sporite prin transformarea lor în suc. Substanțele nutritive sunt mai concentrate și mai ușor disponibile pentru organism. Prin extragerea sucului se pierd fibrele, dar astfel se eliberează substanțele nutritive. (Mestecatul nu are același efect, nu atât de complet ca extragerea sucului.)

Aveți nevoie de fibre, așa că nu veți consuma în acest fel toate legumele. Dar atunci când „beți legumele” organismul primește o concentrație mai mare de săruri alcaline, vitamine, minerale, clorofilă și enzime ce se asimilează rapid, astfel încât sucurile vegetale au un efect foarte alcalinizant. Ele au și un important efect de curățare a intestinelor. A bea suc de legume în loc de a le găti asigură și ușurare din punct de vedere enzimatic pentru organele digestive.

Cel mai bun și mai alcalinizant suc se obține din legume verzi și ierburi. (Sucurile de fructe trebuie evitate mai ales la începutul acestui program, din cauza cantității mari de zaharuri.) La început, când gustul dumneavoastră nu este încă obișnuit cu dulceața mai subtilă din verdețuri, poate veți dori să adăugați ceva morcovi, sfeclă sau ardei grași roșii, galbeni ori portocalii. Puteți folosi chiar dovleac și cartofi dulci. Aceste legume sunt dulci deoarece conțin niveluri mai mari de zahăr, așa că folosiți-le cu moderație, la un nivel de maximum 20% din suc – adică sucul va conține 80% verdețuri. (Sfecla poate fi și un purgativ energic, încă un motiv pentru a fi prudenți, mai ales la început.) Pe măsură ce organismul dumneavoastră devine mai bazic, sucurile verzi vă vor părea tot mai gustoase și atunci veți dori să reduceți proporția de morcov sau sfeclă la 10% sau mai puțin, în favoarea verdețurilor. (Ardeii nu conțin multe zaharuri, astfel încât îi puteți folosi după gust.) Secțiunea cu rețete conține numeroase idei pentru combinații de sucuri, iar bibliografia cuprinde câteva cărți bune despre prepararea sucurilor. În plus, fiecare aparat de făcut suc este însoțit de câteva rețete. Experimentați puțin, pentru a găsi combinațiile care vă plac cel mai mult. Toate legumele verzi sunt minunate pentru obținerea sucului (noi folosim țelină, castraveți, broccoli, ardei verde, dovlecei, fasole verde, salată, varză și toate verdețurile cu frunze). Roșiile sunt de asemenea minunate pentru suc, după cum probabil știți. Dar nu vă bazați pe cele procesate și conservate – faceți-vă propriul suc! Sucul din ierburi vă asigură avantajele acestora, fără a avea senzația că rumegați. Faceți suc din tulpini fragede pentru a obține două feluri de beneficii, o concentrație încă și mai mare a substanțelor nutritive care sunt deja atât de abundente și un efect alcalinizant mai puternic decât în forma integrală. Puteți să condimentați sucul cu jicama* (foarte slab), pătrunjel, ridichi, ghimbir și usturoi.

Deoarece sucul concentrează totul, este deosebit de important să folosiți produse de calitate. Folosiți legume organice atunci când puteți și întotdeauna cumpărați și utilizați produsele în stare cât mai proaspătă. Spălați-le bine, în special în cazul produselor care nu sunt organice și eventual cufundați-le în apă curată alcalină (5 picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen la un litru).

* jicama, *Exogonium bracteatum* – o legumă tropicală înrudită cu cartoful dulce, pe care unii o descriu ca pe un hibrid între măr și cartof (n. r.).

Cojiți legumele a căror coajă este puternic impregnată cu ceară. Dar, deoarece în coajă se află numeroase substanțe nutritive, evitați cojirea pe cât posibil. Nu uitați să folosiți și partea verde, de exemplu în cazul morcovilor sau sfeclei. Dacă nu puteți obține legume organice sau proaspăt culese, îmbunătățiți sucul adăugând „verdețuri” uscate, măcinate (cum sunt cele descrise în Capitolul 10, Suplimente). Puteți folosi pulbere de grâu verde ca alternativă la extragerea sucului din iarba de grâu (dacă vă este greu să cumpărați produsul proaspăt sau dacă extractorul de suc nu face față).

Atunci când legumele sunt centrifugate, agitate și presate pentru a extrage sucul, microorganismele secretă reziduuri acide, ceea ce face ca sucul să fie ușor acid, deși provine din legume alcaline. De aceea este bine să alcalinizați sucurile diluându-le cu apă distilată (o parte suc la 10-20 părți apă), apoi adăugați picături de pH (1-20 picături la 250-500 ml).

Cea mai bună opțiune este să vă preparați propriul suc, pentru a fi proaspăt. Beți-l cât mai curând după ce l-ați făcut. Nu-l lăsați să stea mai mult de câteva minute. (Dacă trebuie să stea mai mult de 10-15 minute, adăugați 3-5 picături de vitamină C coloidală în vasul cu suc, la umplere, sau dizolvați 250-500 mg vitamină C cristalizată în 100 ml apă pură și adăugați în vas înainte de a începe.)

Sucul preparat de dumneavoastră va fi întotdeauna mai bun decât produsele ambalate și conservate. Pasteurizarea sucului – aproape toate sucurile, chiar și cele din magazinele de produse naturiste sunt pasteurizate – duce la evaporarea enzimelor și distruge forța vitală.

Faceți efortul de a alege un extractor de suc de bună calitate – merită. Veți găsi o gamă mare de prețuri, dar cele mai scumpe nu înseamnă neapărat că sunt mai bune. Pe cât posibil, discutați cu posesorii diferitelor tipuri și aflați părerea lor – vedeți dacă vă lasă să faceți o probă cu ele. Căutați un aparat eficient, care poate lucra continuu – feriți-vă de storcătoare manuale – și care este ușor de curățat (să aibă puține piese în mișcare și să se demonteze-monteze ușor). Pentru a extrage suc din ierburi sau pătrunjel aveți nevoie de un aparat de putere mai mare (verificați pe ambalaj tensiunea și puterea electrică). Există chiar și un aparat care ionizează sucul, ceea ce este un avantaj suplimentar după părerea mea. El funcționează de asemenea foarte bine cu ierburi, ceea ce nu este valabil pentru orice aparat (vezi Resurse). Acest aparat nu încălzește sucul, cum fac altele. Aveți grijă să cumpărați un aparat care nu încălzește sucul! Un

aparatură care bate sau centrifughează sucul va produce încălzirea sa prin ciocnirea moleculelor între ele. La fel ca în cazul pasteurizării, căldura duce la evaporarea enzimelor și reduce sau distruge forța vitală. Extractorul meu este acționat printr-un angrenaj și are o capcană gravitațională pentru suc (spre deosebire de un extractor centrifugal care necesită schimbarea filtrului).

POVESTEA LUI JUAN

Cu doi ani urmă m-am îmbolnăvit de ceea ce credeam a fi o gripă – până ce am observat sânge în urină. Am fost la medic pentru control, iar acesta mi-a spus că sufăr de rinichi și m-a internat. Am plecat acasă după o săptămână cu diagnostic de boală renală, dar mi s-a spus că voi putea să revin destul de bine la viața mea obișnuită. Dar, cu trecerea lunilor, eram tot mai bolnav. Mersul la lucru și activitățile cotidiene normale îmi păreau aproape imposibile. Am fost internat și externat de patru ori și de câteva ori am crezut că nu mai ies viu. Chiar în zilele mele bune simțeam că mă sting cu încetul.

La două zile după ce am auzit de programul *Miracolul pH* (și înainte de a face ceva din ceea ce am auzit) am leșinat în biserică, având febră, și am fost dus la spital. Soția mea a comandat pulbere verde concentrată și picături de pH – deși doctorii nu le luaseră în considerație – și am început să le folosesc imediat ce am ajuns acasă. După aproximativ o săptămână am prins ceva puteri și m-am decis să-mi schimb viața și să parcurg întregul program. Cu o dietă radical nouă am observat rezultate remarcabile în decurs de o lună. Nu mai aveam sânge în urină; nu mai eram permanent obosit; am început să mă joc iar cu copiii. A trecut aproape un an și jumătate de la ultima internare. Niciodată nu m-am simțit mai bine! La controlul de acum două săptămâni doctorii nu au găsit nimic în neregulă cu rinichii mei sau altceva. Ei nu știu cum să-și explice aceasta, dar eu știu!

Voi vorbi pe scurt despre o altă opțiune de prelucrare a alimentelor, care, la prima vedere, pare similară cu extragerea sucului: pasarea și obținerea într-un aparat special a piureului de fructe, legume și chiar cereale sub formă de lichide sau cremă. Prin acest proces se înglobează o cantitate mare de aer în alimente, ceea ce nu este bine pentru stomac, dar fibrele se păstrează, iar ele sunt bune pentru organismul dumneavoastră. Pe de altă parte, fibrele fac substanțele nutritive mai puțin accesibile pentru organism. Consistența cremoasă vă descurajează să mestecați și vă

încurajează să mâncați în grabă, privând astfel hrana de secrețiile din gură necesare pentru o digestie completă și adecvată. Împreună cu cantitatea mare de materie solidă, aceasta presupune un stres mai mare pentru sistemul digestiv, în comparație cu sucul.

Așa că, deși există anumite avantaje ale acestei metode, nu o folosiți în locul extragerii sucului. Evitați-o complet la începutul acestui program și, dacă decideți să o introduceți mai târziu, nu o folosiți la aceeași masă la care beți suc.

„BĂUTURA VERDE”

lăta un mod de a beneficia de o hidratare adecvată laolaltă cu legumele și sucurile de legume: pulberile verzi. Acestea sunt ierburi, cereale încolțite și legume verzi, uscate și pulverizate, care sunt vândute ca suplimente. Ele vă aduc în organism vitamine, minerale și aminoacizi (elementele constitutive ale proteinelor) într-o formă ușor de absorbit. Aveți grijă să cumpărați produse cultivate prin metode organice.

După cum am mai spus, puteți să le adăugați în sucul dumneavoastră de legume pentru mai multă „tărie”. Noi adăugăm de obicei pulberile verzi în apă (adesea cu picături de pH) ca parte a hidratării zilnice – „băutura verde” făcută prin amestecarea unei lingurițe într-un litru de apă – adică trei lingurițe la 3 litri de apă pentru o zi, ceva apă simplă în plus față de cei trei litri de băutură verde, deoarece trebuie să beți minimum 4 litri de apă pe zi. Aveți grijă să evitați pulberi verzi cu alge, ciuperci sau probiotice. Probioticele sunt bacterii și uneori fermentează algele verzi, făcându-le acide. Probioticele sunt suplimente utile dar numai când sunt folosite adecvat, separat (vezi Capitolul 10).

Păstrați băutura verde într-o sticlă de apă pentru a o putea agita și a amesteca bine componentii. Preparați câte o sticlă și țineți-o la temperatura camerei. Organismul dumneavoastră trebuie să lucreze pentru a încălzi o băutură rece sau pentru a răci o băutură caldă, așa că puteți reduce efortul în acest mod.

PROGRAMUL ZILNIC DE HIDRATARE

- La trezire: un litru de apă cu ClO_2 sau peroxid de hidrogen (cu suc de lămâie, după gust).
- Între micul dejun și prânz: 1 ½ litri de apă cu 1 ½ linguriță de pulbere verde și 24 picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen.
- Între prânz și cină: 1 ½ litri de apă cu 1 ½ linguriță de pulbere verde și 24 picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen.
- Între cină și culcare: apă după gust, cu suc de lămâie și 8 picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen per litru.

Mulți mă întreabă la ce este bună apa alcalină din moment de „toți știu” că ea ajunge în stomac, unde mediul este foarte acid. Problema aici nu este că apa se întâlnește cu acidul, ci cu ceea ce „toți știu”. În corpul nostru nu există o pungă cu acid clorhidric. Peretele stomacului produce acid clorhidric instantaneu, în funcție de necesar. „Necesarul” este determinat în primul rând de ceea ce este trimis spre stomac. Alimentele cu un conținut scăzut de apă, care formează acizi, cum sunt carnea, ouăle și pâinea, duc la secretarea unei cantități mai mari de acid clorhidric necesar pentru descompunerea lor. Alimentele cu conținut mare de apă, cum sunt legumele fără amidon, necesită mult mai puțin acid clorhidric. Apa nu declanșează secretarea de HCl, astfel încât nu întâmpină un mediu acid în stomac dacă este băută separat sau cu alimente alcaline. Așa că beți!

CAPITOLUL 6

Combinarea alimentelor

Modul de combinare a alimentelor este un factor important pentru a asigura o digestie adecvată. Iar aici vă prezentăm idei destinate să vă ajute să înțelegeți și să implementați diverse sisteme de combinare a alimentelor. Deși ideea este clară, majoritatea programelor existente sunt adesea confuze, inexacte și oferă de obicei recomandări contradictorii. Și toate sunt inutile de complicate.

Rolul meu este să vă spun că lucrurile nu trebuie să stea așa. Ideea de reținut este că sistemul digestiv al omului nu este conceput pentru mese complexe. Alimentele diferite exercită solicitări diferite, specifice, asupra sistemului digestiv. Faptul că putem digera numeroase tipuri diferite de alimente nu înseamnă că putem face aceasta deodată. De exemplu, digestia proteinelor necesită un mediu foarte acid și are loc în stomac. Prin contrast vizibil, amidonul necesită un mediu ușor alcalin pentru digestie, care are loc în gură și în intestinul subțire. Același lucru este valabil pentru legume. (Grăsimile necesită de asemenea un mediu ușor alcalin și sunt digerate în intestinul subțire.)

Nu este greu de imaginat că alimentele din aceste două tipuri nu se împacă atunci când sunt mâncate împreună. Unul va interfera cu digestia celuilalt, ducând la digerarea incompletă a ambelor. Tot ce nu este digerat eficient de organism va fi „digerat” de microorganisme dăunătoare. Acesta este un alt cerc vicios: digestia compromisă netezește calea pentru microorganismele nocive, iar acestea perturbă și mai mult digestia. Combinarea defectuoasă a alimentelor este de asemenea o cauză majoră a formării de mucus aderent.

Gândiți-vă un minut la toate mâncărurile „clasice” care combină proteinele și amidonul – carne cu cartofi, pește cu cartofi prăjiți, pui cu orez, hamburger cu cartofi prăjiți, sandvișuri cu șuncă (orice tip de sandviș), pentru a numi doar câteva – și veți începe să înțelegeți cât de mult am

abuzat de sistemul nostru digestiv. Majoritatea dintre noi nici nu știu măcar ce înseamnă să ai o digestie adecvată!

* POVESTEA LUI LUCY

Din cauza antecedentelor familiale privind nivelurile foarte ridicate de colesterol și a groaznicelor consecințe cardiace, am fost întotdeauna atentă la ce mănânc. Ca specialist în economia căminului, gospodină și mamă a opt copii, am fost întotdeauna atentă la ce fel de mâncare ofeream familiei mele. Pe măsură ce sănătatea mea s-a deteriorat, cu tot felul de simptome care mă deranjau, am experimentat diverse moduri de alimentație „sănătoasă”, adaptându-mi mereu abordarea.

Am crescut primind o alimentație bună. Mama mea a urmat recomandările FDA din acea vreme, pregătind zilnic legume, cereale integrale, carne slabă și fructe proaspete. În primii ani, în calitate de mamă, am redus carnea, am pus accentul pe mai multe legume proaspete – de obicei le pregăteam la abur –, am trecut la orez integral și am început să folosesc aditivi naturali. Măcinam singură grâul integral și făceam săptămânal pâine proaspătă. Am eliminat băuturile carbogazoase, zahărul, alimentele procesate și laptele. Sănătatea mi s-a ameliorat oarecum, dar nu total.

Sănătatea a început să se deterioreze cu adevărat după ce am născut cel de-al optulea copil, naștere care a avut loc la o secție de chirurgie de urgență, cu două transfuzii de sânge. Cum apăreau și alte simptome negative și simțeam că energia și vitalitatea mi se reduc, m-am străduit mai mult să aflu ce îmi poate oferi o nutriție bună. Combinarea alimentelor a fost unul dintre primele lucruri pe care le-am încercat, dar primele rezultate au fost descurajatoare.

Am încercat diferite strategii de-a lungul anilor. O masă tipică era compusă din pui la cuptor, cartofi prăjiți, broccoli congelat, o pară din compot cu brânză de vaci și o prăjitură din făină de ovăz. După aceea mă simțeam cam plină și așa fi vrut să mă culc puțin pentru a trage un pui de somn. Și aveam în continuare hipoglicemie, nivel ridicat de colesterol și sinuzită, între multe altele. Apoi am adăugat ceva mai multe cereale și legume proaspete și am redus carnea, așa cum se sugera în „piramida alimentelor” recomandată de FDA. O masă obișnuită consta în orez integral și pui cu sos, broccoli proaspăt, gătit în abur, o felie de pâine integrală de casă cu unt și compot de mere făcut în casă. Nivelul zahărului s-a stabilizat, dar am continuat să tânjesc după unele alimente și... alte probleme de sănătate.

Apoi am încercat să nu mănânc nimic în afară de fructe și sucuri de fructe de dimineață până seara. Restul zilei aveam grijă să mănânc doar un singur aliment „concentrat” (proteină sau grăsime) la o masă – și fără fructe. Mâncam

carne, dar niciodată cu vreun aliment care să conțină amidon. Fructele în cantitate mare mă făceau să tânjesc după dulciuri și am trecut prin perioade de depresie în fiecare după-amiază. Niciodată nu am simțit că am energie după ce mâncam carne. Și mâncarea nu-mi oferea satisfacție. Așa că am revenit la dieta anterioară – m-am îngrășat și m-am confruntat cu noi probleme de sănătate. Și a mers tot așa până ce am auzit de programul Young și de modul corect de combinare a alimentelor. Din ziua când am început cu alimente alcaline și cu 4 litri de apă cu picături de pH și pulbere verde concentrată zilnic, viața mea s-a schimbat. Am constatat imediat o creștere a nivelului de energie. Cele mai importante schimbări au fost, în afară de a bea multă apă de bună calitate, să mănânc o cruditate la fiecare masă, să mă axez pe legume verzi și să folosesc cereale mai alcaline.

La început voiam să am acea senzație de a simți ceva solid în stomac, dar am descoperit că alimentele cu conținut mare de apă și conținut mic de zahăr îmi dădeau o energie de durată, cu care nu eram obișnuită. Cina constă acum în mod obișnuit în legume, tăieți de soia și tofu ușor călitate sau, ocazional, o porție mică de somon la grătar, orez galben cu migdale, sparanghel proaspăt fiert în abur și câteva felii de ardei crud. La prânz mănânc întotdeauna o salată proaspătă din spanac, salată verde, avocado, castraveți, țelină, morcov, ridichi, semințe de dovleac, varză de Bruxelles, puțină brânză tofu la cuptor, cu un sos din suc de lămâie, ulei de măsline și condimente. (De ani de zile am renunțat la toate grăsimile/uleiurile de orice fel datorită problemelor cu colesterolul. Nu m-a ajutat nimic până când nu am adăugat cantități generoase de uleiuri esențiale bune, la dieta zilnică.) Cu salata mai mănânc și o legumă și humus într-o tortilla din germeni de grâu, sau o turtă din orez brun cu unt de arahide. Micul dejun constă din mei fiert în abur cu avocado, roșii și ulei din semințe de in, sau broccoli fiert puțin în abur și cereale din hrișcă. Asta mă menține de obicei în formă până după-amiaza târziu. Nu mă mai simt deloc obosită după-amiaza. Câteodată mănânc o mână de migdale înmuiate. Deseori fac o ciorbă din legume cultivate prin metode organice, pe care o beau dimineața, la prânz sau la cină. Aceste alimente îmi dau toată energia de care are nevoie organismul meu. Alimentele la care potesc acum sunt alimente sănătoase, alcaline, cu conținut mare de apă și scăzut în zahăruri.

Înțeleg acum că deși toți avem tendințele noastre genetice, nu suntem determinați de ele. Gena poate fi glonțul, dar trăgaciul este stilul nostru de viață. Acest stil de viață s-a dovedit un succes pentru mine și familia mea, de peste doi ani, menținându-ne sănătoși, energici și mulțumiți. Hrana este delicioasă și consistentă. Mi-a făcut plăcere să descopăr rețete care sunt tot atât de sănătoase și arătoase pe cât sunt de gustoase. Gătesc în fiecare zi feluri alcaline de mâncare pentru familia mea compusă din cinci persoane, iar duminicile, când vin la noi la masă restul familiei și prietenii, gătesc hrană alcalină pentru do-

uăzeci și chiar mai multe persoane. Le place atât de mult încât copiii mei căsătoriti au adoptat unele din aceste principii pentru propriile lor familii tinere, și toți s-au bucurat de îmbunătățirea sănătății. Căutările mele pentru un mod cu adevărat sănătos de a mă hrăni au fost în sfârșit răsplătite.

Combinarea zahărului cu amidonul sau a zahărului cu proteinele conduce la același tip de probleme. Și oare ce găsești în pachetelele cu mâncare ale majorității copiilor din ziua de azi (aș fi gata să pariez)? Sandvișuri cu unt de arahide și gem! Asta reușește să strice totul dintr-o lovitură, garantând un dezastru digestiv.

Din fericire, soluția este simplă: nu amestecați mai mult de patru alimente, din cel mult două tipuri de alimente, la orice masă. De exemplu, mâncați broccoli în abur și o salată de verdețuri și roșii cu tofu marinată sau tăitei de hrișcă, dar nu amândouă (trei legume și o proteină, sau trei legume și un carbohidrat complex). Alegerea a cât mai puține alimente asigură cea mai redusă solicitare pentru sistemul digestiv. Ținând cont de asta și urmând principiile generale ale acestui program, dacă la o masă folosiți numai o proteină și numai un carbohidrat complex, înseamnă că ați făcut aproape tot de trebuie.

Acordați o atenție specială combinării alimentelor în săptămânile ce urmează imediat după o Purificare (vezi Capitolul 8). O dată ce veți ține o dietă total alcalină, va fi și mai simplu. Când mâncați în principal alimente care au conținut mare de apă și conținut redus de zaharuri, nu trebuie să vă mai faceți griji pentru combinarea adecvată. Nu aveți cum să nu le combinați corect din moment ce eliminați în mare parte, sau limitați majoritatea alimentelor problematice. Alimentele care au compoziția foarte apropiată de cea a organismului nostru (conținut mare de apă, 70% sau chiar mai mult; uleiuri naturale, 20% până la 30%; conținut mic de proteină, 5 până la 7%; și un conținut și mai scăzut de zahăr, 0,5 până la 3%) toate se pot combina între ele fără nici o problemă.

Când sunteți puternici și nu aveți nici o problemă, vă puteți răsfața cu mese mai complexe, fără nici un pericol real. Totuși, la începutul programului, dacă sunteți grav bolnavi, sau dacă vreți să vă asigurați că țineți un regim ideal, veți face bine dacă acordați o atenție strictă regulilor care urmează. (Vezi secțiunea Resurse pentru unele cărți și tabele cu mai multe detalii despre combinarea alimentelor.)

FUNDAMENTELE COMBINĂRII ALIMENTELOR

Tot ce trebuie să faceți este să separați amidonul de proteinele animale, și să separați zaharurile, inclusiv fructele, de aproape orice. De aceea, o dată ce ați făcut tranziția completă la acest program, evitând proteinele animale, zaharurile și majoritatea fructelor, combinarea nu mai reprezintă o problemă. Până atunci, iată regulile oficiale:

1. Legumele (sau fructele) cu conținut scăzut de zaharuri/conținut mare de apă se combină cu orice, mâncați-le cu proteine, amidon sau uleiuri obținute prin presare la rece – și cu alte legume!
2. Mâncați alimente cu amidon împreună cu legume sau fructe cu conținut redus de zahăr. Nu mâncați alimente cu amidon (inclusiv legumele cu amidon) cu proteine de origine animală, acizi, fructe sau ulei. (În domeniul combinării alimentelor, „acid” nu înseamnă neapărat același lucru cu alimentele care fac corpul mai acid. Cele mai importante exemple ale acestei excepții sunt lămâile și roșiile, care sunt în sine acide, dar de fapt fac organismul mai bazic.) Așadar, când alegeți o cereală (inclusiv pâine sau paste făinoase) sau dovleac de iarnă sau cartofi, mâncați-le cu legume, și nu cu pește, de exemplu.
3. Mâncați proteinele de origine animală cu legume sau fructe sărace în zaharuri. Nu mâncați proteine de origine animală cu amidon, alimente acide sau uleiuri. Proteinele vegetale se pot combina cu legume și fructe bogate în apă și sărace în zaharuri, ca și cu uleiuri bune. Aici este reciproca celor de mai sus: Când mâncați pește, combinați-l cu legume și nu cu o cereală. Renunțați la *paella* (pește cu orez); încercați să mâncați peștele cu legume gătit la abur, sau pește o salată crocantă.
4. Mâncați fructele foarte dulci separat – dacă mâncați din acestea. (Nu mâncați fructe în amestec cu proteine, amidon, legume sau ulei. De fapt, mai bine nu mâncați fructe deloc cu excepția lămâilor, lămâilor verzi, roșiilor crude, avocado, ardeilor roșii, galbeni, verzi sau portocalii și grepfrutului amar – până când nu sunteți destul de sănătoși, și atunci doar cu moderație și fructe de sezon.)
5. Mâncați uleiuri (sănătoase) cu legume și fructe cu conținut scăzut de zahăr (roșii, avocado, ardei gras și roșii, galbeni, portocalii și verzi, lămâie și lămâie verde). Ele se pot combina cu alimente bogate în amidon (care trebuie menținute la 20% sau mai puțin din dieta dum-

neavoastră). Nu mâncați uleiuri sănătoase împreună cu grăsimi animale sau proteine. Semințele, nucile și avocado – toate surse excelente de grăsimi sănătoase – pot fi combinate cu proteine animale sau din plante, alimente bogate în amidon sau chiar cu fructe mai bogate în zahăr. Nu stropiți peștele cu ulei sau unt – folosiți în schimb suc de lămâie, sos cu ardei, sau ierburi aromate – și vă va fi bine.

EXCEPȚII NOTABILE: AVOCADO ȘI ROȘII

Avocado este de fapt un fruct, dar pentru că este sărac în zahăr și relativ bogat în proteină, poate fi combinat cu legume, chiar și cu cele cu amidon, precum și cu cereale. De aceea îți place un sandviș cu avocado și pâine fără drojdie, sau felii de avocado și roșii cu suc de lămâie în orez galben.

Roșia este tot un fruct. Și deși este acidă, are un efect alcalin în organism, datorită conținutului scăzut de zahăr. Ca și avocado, poate fi deci combinată ca și cum ar fi o legumă.

Acum, câteva explicații ale regulilor de mai sus :

6. Majoritatea legumelor, și a celor câteva fructe menționate, reprezintă oricum cele mai sănătoase opțiuni, iar faptul că ele se combină cu orice altă alegere sănătoasă le face chiar ideale ca bază a dietei voastre.
7. Amidonul și proteinele animale reprezintă o combinație proastă, după cum s-a explicat anterior. Acizii blochează acțiunea ptialinei, un component al salivei care este necesar pentru digestia adecvată a amidonului. Alimentele cu amidon, cum sunt cartofii, pâinea sau paste (și chiar și cerealele integrale), se descompun în organism în zaharuri simple, astfel că adăugând fructe foarte dulci, se pune zahăr deasupra zahărului – și acid peste acid. Această combinație creează destulă otrăvă încât ar putea de fapt să blocheze sistemul imunitar pentru cinci ore – sau chiar mai mult. Uleiul încetinește digestia amidonului – deși aceasta n-ar fi o problemă dacă amidonul n-ar reprezenta mai mult de 20% din masa voastră alcalină în rest. Uleiul poate neutraliza acizii, deci nu trebuie să evitați uleiurile sănătoase.
8. Când proteina animală este digerată în stomac, ea creează acid. Când se combină cu amidonul, zaharurile din amidon o fac și mai acidă, conducând la indigestie, arsuri și gaze – peste celelalte efecte negative ale unui corp prea acid. Același lucru se întâmplă când adăugați

mai mult acid (inclusiv acizii rezultați de la digestia fructelor bogate în zahăr). Uleiurile încetinesc digestia proteinei animale, provocând constipație și chiar reflux acid, senzație de arsuri și gaze.

9. Fructele – cele mai multe – sunt bogate în zahăr și formatoare de acid, așa că sunt problematice chiar și ele în sine. Combinate cu proteine formează o rețetă pentru acid în exces (ca indigestie și gaze). Amidonul și fructele înseamnă dublarea zahărului. În plus, au timp de digestie diferiți (fructele se digeră extrem de rapid), favorizând fermentația chiar în tractul digestiv. Combinarea fructelor cu ulei poate conduce la constipație și absorbție slabă a substanțelor nutritive. Și în fine, în timp ce fructele sunt active în purificare, legumele sunt constructori. Fără îndoială că vă streșați organismul cerându-i să facă simultan două acțiuni opuse.
10. Uleiul încetinește digestia proteinelor animale și a amidonului (deși ultima ar fi problemă doar dacă substanțele cu amidon depășesc cele 20% din dieta voastră).

CÂTEVA OBSERVAȚII

Lămâile și lămâile verzi, sau sucul acestora, sunt de obicei considerate a fi acide, dar ele de fapt au un efect alcalin în organism. Așa că ele nu au contraindicații de a se combina cu acizi și pot fi utilizate împreună cu amidon, proteine și uleiuri.

SEPARAREA MÂNCĂRII DE BĂUTURĂ

O altă combinație care poate fi proastă în ceea ce privește digestia este mâncarea cu băutura, chiar și cu apa. Nu udați mâncarea cu o băutură. Mai ales băuturile reci provoacă probleme, deoarece temperatura scăzută oprește activitatea digestivă la fel de ușor cum conservă și alimentele. Apa (sau alt lichid) diluează substanțele digestive, așa că ar trebui băută cu cel puțin o jumătate de oră înainte, sau la o oră după o masă ce include proteine de origine animală. Dacă aveți o masă strict vegetariană, sunteți liberi să beți în timpul ei. Vă recomandăm să mâncați mai întâi alimentele mai zemoase, cum sunt legumele și salatele, pentru a netezi drumul pentru felurile mai grele de mai târziu. Trebuie de asemenea să știți că după o masă, câteva înghițituri de apă caldă ajută digestia.

Partea a II-a

PROGRAMUL

Capitolele din această secțiune furnizează toate detaliile privitoare la imbarcarea în programul *Miracolul pH* și modul de introducere a sa în viața voastră, indiferent dacă alegeți să abordați o situație urgentă sau să adoptați un ritm mai lent pentru o schimbare permanentă. Vă voi expune aici cele patru etape majore ale programului, fără a intra prea mult în detalii. Aș vrea să vedeți pădurea înainte de a vedea copacii.

Schema de bază a programului arată astfel:

Etapa 1: Tranziția, pe o perioadă de douăsprezece săptămâni, înlocuind treptat și eliminând alimentele cu efect acid, făcând trecerea spre o dietă alcalină.

Etapa 2: Purificarea, timp de o săptămână, cu unele suplimente și laxative blânde, naturale.

Etapa 3: Strict alcalină, timp de șapte săptămâni, cu suplimente, inclusiv probiotice. Asta înseamnă să mâncați numai alimente alcaline. În timp ce dieta finală va fi 70 - 80% alcalinizantă, la început trebuie să țintiți spre 100%. În esență, vă axați pe legume cu conținut mare de apă, în principal cele verzi, și mâncate pe cât se poate în stare crudă.

Etapa 4: Întreținerea. Acum puteți merge pe 70 sau 80% din dietă alcalină și să adăugați întreg spectrul de alimente sănătoase, inclusiv pește, cereale, soia și legume cu amidon. Veți adăuga și spectrul întreg de suplimente, inclusiv cele de care aveți nevoie pentru abordarea unor simptome specifice.

Pentru această carte, am ales indicațiile generale pe care le poate urma oricine. Dar programul real poate fi individualizat. Ascultați-vă organismul și începeți de unde vă spune el că are nevoie. Observați cum se modifică pe măsură ce parcurgeți etapele, și mergeți în ritmul vostru propriu. Nu există nimic magic legat de perioada acestor patru etape, și câteva săptămâni în plus la una sau un progres mai rapid la alta face parte din experiență, atâta timp cât vă mențineți pe traseu. *Miracolul pH* acționează puțin diferit pentru oricine îl urmează, deși rezultatul final – o sănătate radioasă – este același pentru toți.

Dacă sunteți foarte bolnavi, ar trebui să treceți direct la etapa 2 pentru a obține rezultate mai rapide, și să urmați cea mai strictă parte din program (etapa 3) timp de aproape trei luni. Aceia dintre voi care începeți nu prea departe de echilibru ați putea avea nevoie doar de o lună pentru etapa 3 înainte de a trece la întregul spectru de alimente. Totul depinde de progresul vostru.

Puteți de asemenea începe cu o Purificare înainte să începeți perioada de tranziție, dacă vreți să vă ajute să demarați, dar asigurați-vă să reveniți la Purificare după ce ați terminat tranziția și sunteți gata să treceți la dieta alcalină strictă. Unele sau chiar toate etapele tranziției s-ar putea să dureze mai mult de o săptămână – mergeți înainte și faceți ceea ce trebuie. Este o investiție pe viață ceea ce faceți, așa că a o face corect este mult mai important decât a o face repede.

Am văzut de multe ori acest program acționând la persoane foarte grav bolnave – ca și la persoane care păreau destul de sănătoase la prima vedere. Ceea ce funcționează pentru o persoană, sau chiar la majoritatea persoanelor, poate totuși să nu funcționeze pentru oricine. Trebuie să vă ascultați organismul, nevoile și reacțiile lui și să vă asumați personal responsabilitatea pentru el. În fond, nimeni nu știe mai multe despre voi decât voi înșivă. Acest program este ales astfel încât oamenii să îl gestioneze singuri, dar este bine să căutați informații de la medici bine informați dacă pare că este cazul. (Dacă aveți probleme în comunicarea completă a situației voastre, puteți cere medicilor cu care vă consultați să arunce o privire în această carte.) Pentru orice eventualitate, ar trebui să consultați un dietetician înainte de a începe această dietă (sau oricare alta).

CAPITOLUL 7

Tranziția

Pentru a putea asimila hrana mai rapid, trebuie să luați îmbucături mici. Efectiv nu trebuie să mușcați mai mult decât puteți mesteca. Asta înseamnă să faceți tranziția spre o dietă alcalină. Luați-o mai încet dacă e nevoie, mai bine niște victorii mici decât să încercați să stăpâniți totul deodată. Nu vă descurajați încercând să schimbați prea repede prea mult. Faceți schimbările treptat. Oricum așa e cel mai bine pentru organism, și cresc în primul rând șansele de a reuși, precum și șansele că vă veți ține de dietă pe termen lung. (Excepția ar fi o boală gravă, când o schimbare drastică ar fi exact ceea ce v-ar trebui – sau când nu ați avea timp pentru o abordare treptată.) A trece la un mod de viață alcalin este un proces – nu un eveniment unic sau o transformare peste noapte. Bucurați-vă de călătorie în timp ce mergeți spre „casă”.

Familiei noastre i-a luat mai mult de doi ani pentru a face o tranziție completă (iar fata mea de treisprezece ani este încă în tranziție). Asta și pentru că am perfecționat sistemul, pe măsură ce înaintam. Pe de altă parte, noi eram deja aproape dintotdeauna vegetarieni, astfel încât modificarea totală nu a fost așa de dramatică cum ar fi fost dacă începeam de la o dietă americană mai tipică. Oricare ar fi cadrul de timp specific care dă rezultate în cazul vostru, luați-o pas cu pas, așa cum am făcut-o și noi, pentru rezultate clare și durabile. Luați tranzițiile pe rând, acordând cel puțin câte o săptămână și chiar până la două sau trei săptămâni dacă este nevoie, pentru a vă aclimatiza la fiecare etapă. Sau mergeți cu mai multe deodată dacă vă simțiți în stare. Treceți mai departe când vă acomodați. Puteți schimba ordinea tranzițiilor. Veți construi o fundație solidă și apoi strat peste strat deasupra, construind pentru a dura.

lată programul nostru propriu în douăsprezece etape:

TRANZIȚIA 1: MICUL DEJUN

Probabil că cea mai mare schimbare pe care o veți face prin acest program este ceea ce veți mânca la micul dejun. Este un loc la fel de bun ca oricare altul pentru a începe!

Americanii trebuie să-și schimbe atitudinea și concepțiile în privința micului dejun. Aproape toate opțiunile – ouă, clătite, sirop, cereale calde sau reci, fructe, suc, cafea, iaurt, produse de panificație, cârnați, șuncă vă creează un mediu acid în organism și favorizează (sau conțin!) fermenți sau fungi sau alte microorganisme. Multe conțin cantități uriașe de zahăruri și carbohidrați simpli, care acidifică sângele și țesuturile, creând mediul care favorizează microorganismele. Altele sunt surse dense de proteină (și aproape întotdeauna și de grăsime) care, pe lângă faptul că duc la o activitate parazitară intensă, favorizează și dezvoltarea în exces a microorganismelor. Și toate aceste alimente acide sunt foarte sărace în apă – și extrem de constipante. Nu e de mirare că laxativele sunt unul dintre cele mai vândute remedii fără rețetă. Și în plus față de toate acestea, le mâncăm în combinații îngrozitoare (ouă și cârnați, cereale cu lapte, pâine prăjită cu gem). Ce mod de a începe ziua! Organismul vostru merită să fie alimentat mult mai blând și mai sănătos după postul din timpul nopții.

Nu lăsați deci ca prima masă a zilei să vă încetinească. (Și chiar vă încetinește tranzitul – aceste alimente de la micul dejun acid sunt foarte sărace în apă și constipă.) În esență, asta înseamnă să aveți aceleași opțiuni la micul dejun așa cum ați avea în orice alt moment al zilei. Poate părea ciudat la început, dar v-ați face o mare favoare trecând la supă, sau legume într-un aluat sau salată. Sau ce spuneți de o farfurie mare cu broccoli fierț în abur? Sau un suc vegetal colorat? Preferatul meu (al lui Shelley) este Micul dejun Zippy (vezi pag. 263) făcut din hrișcă (o sămânță) în loc de cereale cu amidon. Trebuie să învățăm din tradițiile altor culturi – în Japonia, de exemplu, ni s-a oferit supă la micul dejun. Când am călătorit în Israel, am fost încântați să vedem salate cu roșii și castraveți la fiecare masă de mic dejun. Modul american – doze fantastice de zahăr și proteine, ca să nu mai amintim de o mare doză de cofeină – poate să vă dea inițial un scurt imbold de energie, dar pe termen lung efectul negativ este considerabil.

Începeți deci cu această nouă strategie de mic dejun, începându-vă ziua cu o masă bogată în fibră, cu puțini carbohidrați, cu conținut mare de apă și delicioasă. Încercați-o chiar și numai pentru câteva săptămâni dacă

nu vă simțiți gata pentru a o adopta pentru totdeauna. Dacă sunteți ca majoritatea oamenilor, veți afla că noul vostru mic dejun vă furnizează o mare cantitate de energie și cu efect mai mare spre mijlocul zilei fără să scadă glicemia, lucru ce se produce atât de des cu un mic dejun pe bază de amidon și dulciuri. O dată ce veți verifica cât de bine vă puteți simți, cred că micul dejun cu *junk food* vi se va părea ciudat.

TRANZIȚIA 2: 70/30

Acesta este un alt pas uriaș: să vă compuneți fiecare masă astfel încât să conțină cel puțin 70% alimente alcaline (și deci 30% acide). Mai bun este raportul 80/20, care ar putea fi necesar dacă sunteți bolnavi. Dacă faceți deja asta la micul dejun, pentru prânz și cină va fi simplu să procedați prin comparație.

Este o măsurătoare din ochi, nu o măsurătoare prin greutate sau calorii. Dați legumelor rolul de vedetă în farfuria voastră, în locul proteinelor (cum ar fi carnea) sau a carbohidraților (ca paste), cum era înainte. Puneți două sau trei legume împreună cu ceea ce considerați înainte că este „felul principal”. Sau compuneți o masă doar din aceste „garnituri”. Mâncați câte un bol de salată sau supă de legume la fiecare masă.

Pământul este format din 70% apă. Corpul nostru are 70% apă. Compuneți-vă la fel farfuria: cel puțin 70% cu alimente cu conținut mare de apă, alcaline.

TRANZIȚIA 3: CRUDITĂȚI

Gătirea alimentelor le ia efectiv viața din ele, le face mai greu de digerat, deci, cu cât mâncați mai multe alimente crude, cu atât mai bine. Alimentele în stare crudă sunt alcalinizante și se încadrează în cele 70-80% despre care tocmai am discutat. În mod ideal, trei sferturi din farfuria voastră trebuie să fie ocupată cu alimente crude, cu conținut mare de apă – cum ar fi o salată uriașă de crudități cu o garnitură de orez brun sau fasole sau paste sau tofu. Și cel puțin jumătate din acea porție trebuie să fie din crudități. (Cealaltă jumătate trebuie să fie tot vegetariană și alcalinizantă, cum ar fi o supă de legume, sau legume fierte în abur sau călite ușor.) Începeți cu asta și pe măsură ce vă acomodați cu programul, apropiați-vă de ideal.

Există și un alt motiv pentru care salatele mari și o diversitate de tipuri de salate sunt o parte atât de mare a acestui program. Orice fel de mugur

sunt ideali. Cu sosuri sănătoase pentru completare, de exemplu aperitive, antreuri sau garnituri, legumele crude sunt un mod minunat, colorat, crocant și sănătos de a vă hrăni. Asigurați-vă să includeți câteva de fiecare dată când vă așezați la masă.

Să mâncați crudități nu înseamnă să mâncați toată hrana rece. Merită să învățați diferența dintre gătit și simpla încălzire a hranei voastre. Când gătiți, faceți-o cât de repede posibil. De exemplu, eu (Shelley) sunt mare amatoare de alimente călite rapid în „abur” (ca și călirea, doar că se folosește o cantitate mică de lichid în loc de ulei). Iar atunci când fac o oală mare de supă (cea ce se întâmplă adesea), fierb legumele atât cât să fie puțin făcute – adică sunt încă destul de tari. În general, aplicați căldura blând și cu moderație. Problema este să nu depășiți 48°C. (Cel mai simplu mod de a verifica este să vă înmuiați degetul în ceea ce încălziți. Dacă puteți să-l mențineți fără să-l trageți imediat afară, sunteți în domeniul corect. Dacă trebuie să vă trageți degetul afară, temperatura este prea mare.) Evitați în special arderea, alimentele crocante și rumenirea, care pot transforma niște alimente altfel sănătoase în toxine. Este important mai ales să nu încălziți uleiurile. Fierbeți mai degrabă în abur alimentele decât să le gătiți în ulei. (Puneți cantități generoase de ulei peste legume după ce le-ați încălzit sau le-ați fiert în abur). Puteți și să utilizați un spray de gătit antiaderent făcut din lecitină. S-ar putea să trebuiască să experimentați un timp până să ajungeți să gătiți corect, dar beneficiile pentru sănătate merită. Deshidratarea alimentelor reprezintă un alt mod de preparare pentru o variație de textură și aromă, fără a fi gătite (vezi Capitolul 11).

Când vremea este rece, hrana gătită caldă trebuie să ocupe un loc mai mare în farfuria voastră (menținând-o alcalină, totuși), în timp ce în lunile calde de vară alimentele trebuie să fie mai crude, mai crocante. Nu faceți programul atât de rigid încât să devină o bătaie de cap. Mențineți-l flexibil și ușor, și va deveni curând ceva ce faceți mai degrabă intuitiv decât ceva la care trebuie să vă gândiți mult.

TRANZIȚIA 4: DESERTUL

Renunțați la deserturile cu zahăr. Un desert cu zahăr poate distruge chiar și cea mai bună masă alcalină. Acasă obișnuiam să avem stocuri de înghețată și bunătăți de patiserie, ca mulți alții. Mai întâi am trecut la iaurturi înghețate și la acele prăjituri „sănătoase” tip Granola-y, apoi la batoane de Rice Dream®. De aici am trecut doar la fructe proaspete.

Acum când suntem complet alacalinizați, de cele mai multe ori nu măncăm desert. Pentru noi, un răsfăț înseamnă un ardei gras roșu, crocant sau niște felii subțiri de jicama cu o dulceață delicată. Îmi dau seama că trebuie să fie greu de imaginat până când nu ajungeți în aceeași situație. Dar papilele gustative, care acum sunt insensibile datorită efectelor exceselor de zahăr și sare, vor ajunge să aprecieze dulceața modestă a legumelor. O prăjitură sau o bomboană vor părea mult prea dulci, chiar insuportabile. Veți vedea.

S-ar putea să mai tânjiți după dulciuri până când dependența voastră de zahăr se va diminua și nivelul de zahăr din sânge se va stabili. A înțelege de ce aveți astfel de poftă ar putea să vă ajute să scăpați de ele. Găsiți alte lucruri care să reducă presiunea, astfel încât să nu cedați la primele tentații. „Trișarea” nu face decât ca poftele să dureze mai mult. Totuși, dacă mâncați ceva ce nu era în plan, nu pierdeți timpul autoînvinuindu-vă. Întoarceți-vă la planul vostru. Și noi mai păcătuim uneori, în vacanță, dar numai când suntem echilibrați și sănătoși. Iar atunci măncăm mai întâi desertul, sau îl mâncăm separat, între mese, pentru a evita amestecul cu alimentele sănătoase pe care le mâncăm. Apoi revenim imediat la reguli.

TRANZIȚIA 5: CARNEA

Este ușor să eliminați carnea din dietă, dacă o faceți treptat. Reduceți și apoi eliminați mai întâi carnea roșie – de vită, de porc, de miel și de orice altceva. Următorul care trebuie eliminat este puiul, apoi curcanul. Urmează apoi peștele oceanic. (S-ar putea să doriți să includeți, ca și noi, ocazional niște pește în meniurile voastre. Dacă vreți să aveți ocazional niște proteină animală, vă recomand păstrăv sau somon, deoarece sunt soiuri relativ benefice și bogate în uleiuri omega-3, care sunt acizi grași esențiali.)

Începeți cu o masă vegetariană alcalinizantă pe zi, apoi cu două, pe măsură ce treceți spre programul complet. În același timp, încercați să includeți mai mult tofu și nuci și semințe crude, cum sunt migdalele, alunele de pădure, Pecan și semințe de floarea-soarelui, dovleac, in și susan. Mai ales migdalele sunt bune – foarte alcalinizante și bogate în proteine și calciu.

Evitați totuși arahidele datorită conținutului lor ridicat de fungi. În general, evitați nucile și semințele rancede. Dacă un pachet de semințe

decojite, de floarea-soarelui sau de dovleac, are câteva semințe sparte sau stricate, nu le mâncați. Ar fi posibil să le scoateți pe cele stricate – în cazul improbabil în care aveți destul timp și răbdare. Dacă simțiți gustul de ranced și un gust amar înepător pe gât, aruncați pachetul. În schimb, semințele de in și de susan sunt întotdeauna bune. Migdalele și alunele de pădure trebuie și ele să fie proaspăt cojite și să aibă pielea maro protecătoare intactă. Nu mâncați nuci care sunt sfărâmate.

ȚINEȚI NUCILE LA ÎNMUIAT

Înmuiati nucile și semințele pentru a activa enzimele, pentru eliminarea inhibitorilor de enzime și pentru digestia parțială a proteinei, crescând astfel potențialul lor nutrițional și hidratant făcând ca toate substanțele bune pe care le conțin să fie disponibile rapid pentru organism. Înmuierea face ca semințele mici cum sunt susanul și semințele de in să fie mai ușor de mestecat, și deci de digerat.

Puneți nucile într-un vas, acoperiți cu apă două-trei degete peste nivelul nucilor și puneți-le în frigider timp de o oră-două, iar migdalele, peste noapte. Se vor umfla, absorbind apa și oxigenul din apă. Apoi vor fi bune de mâncat. Clătiți-le și schimbați apa în fiecare zi. Țineți-le complet scufundate. Mâncați-le în răș-timp de două zile, pentru a preveni mucegăirea sub coaja nucilor.

TRANZIȚIA 6: LACTATELE

Această etapă poate fi de fapt cheia pentru micul dejun, dacă sunteți unul dintre acei mulți, mulți oameni care nu se pot gândi la altceva să mănânce dimineața – sau să le dea copiilor – decât la un bol de cereale cu lapte.

Primul lucru este să renunțați la lapte. Treceți la laptele de soia (deși este greu de găsit unul care să nu fie plin de adaos de zaharuri sub formă de sirop de orez) sau lapte de orez (tot îndulcit). Treceți la „lapte” din nuci și semințe. Aceste produse sunt surse bune de proteină și calciu și au gustul și consistența atât de plăcute. Le puteți dilua, după plac. Sunt bune pentru a da consistență sosurilor de salată, sau supelor, sau pentru băut. (Deși, când e vorba de ceva de băut, apa pură, alcalinizată și sucurile proaspete vegetale sunt întotdeauna cele mai bune opțiuni.) Cel mai mult folosesc lapte de migdale și susan (*aka tahini*), și ocazional gătesc cu lapte de orez sau lapte de cocos. Puteți să vi-l preparați singur (vezi pag. 294),

sau, pentru comoditate, Pacific Foods produce un lapte bun gata preparat din migdale (vezi secția de Resurse).

După ce ați eliminat laptele, alte produse lactate, ca brânza, iaurtul și înghețata vor fi ușor de scos, căutând mai întâi niște înlocuitori de tranziție și în final renunțând și la aceștia.

MÂNCATUL LA RESTAURANT

Unii oameni se tem că modificarea modului în care se hrănesc va însemna și sfârșitul socializării în restaurante. Deși este adevărat că veți avea încă o tranziție de făcut și aici, prin restaurantele pe care le alegeți sau felurile pe care le comandați acolo, nu sunteți nicidecum condamnat să gătiți veșnic acasă. În multe locuri există acum restaurante vegetariene (există chiar câteva care servesc hrană negătită, crudă!), și din ce în ce mai frecvent, restaurantele oferă feluri vegetariene și chiar și antreuri strict vegetariene. Dacă vă place bucătăria asiatică, fiți siguri că veți găsi opțiuni vegetariene. Iar majoritatea restaurantelor au salate și garnituri cu care puteți încropi o masă bună dacă nici unul din felurile de antreuri nu vă mulțumesc. De exemplu, puteți să vă încropiți o masă bună dintr-o salată verde, o porție din legumele zilei, alături de fasole sau orez sau cartofi copti. Bineînțeles că orice bar de salate e bun (deși trebuie să vă alegeți cu atenție barurile de salate, care sunt aproape întotdeauna aprovizionate cu sosuri de salată acide, cu oțet și zahăr și o mulțime de *junk food*). Și nu vă temeți să faceți comenzi mai speciale – noi o facem tot timpul, și sunt aproape întotdeauna acceptate politicos. (Cele mai comune cereri ale noastre sunt să nu pună brânză, să treacă peste pâine sau să nu pună ciuperci.) Cei mai mulți dintre bucătari sunt bucuroși să facă niște legume călite rapid, dacă le cereți.

TRANZIȚIA 7: DROJDIA

Pâinea reprezintă un alt punct dificil pentru o mulțime de familii, dar trebuie să renunțați la drojdie. La noi în casă, am trecut mai întâi la pâinea fără drojdie (aveți ceva opțiuni în magazinele cu hrană sănătoasă), apoi la biscuiți din orez și apoi la tortilla din grâu integral *germinat*. La capitolul Rețete veți găsi câteva feluri de pâine fără drojdie și biscuiți pe care să le puteți face singuri (vezi pag. 295). În plus față de înlocuitori, trebuie să vă gândiți la mese care să nu includă pâine sau alte produse cu drojdie. Dacă faceți parte din acea categorie de persoane care nu știu ce să mănânce la prânz dacă acesta nu include un sandwich, sau la micul dejun, dacă nu include pâine prăjită, s-ar putea ca aceasta să fie cea mai mare provocare

pentru voi. Concentrați-vă mai degrabă pe ce puteți mânca, ce este bun pentru voi, decât pe ceea ce nu puteți mânca. Capitolul Rețete vă dă o mulțime de idei de meniuri, împreună cu rețetele, ca să vă ajute în drumul vostru.

Eliminați și ciupercile. Ele sunt fungi, ca și drojdia.

TRANZIȚIA 8: FĂINA ALBĂ

Dacă ați eliminat pâinea cu drojdie și deserturile de patiserie, aproape c-ați eliminat sursa cea mai importantă de făină albă din dieta voastră. Celălalt mare obstacol îl reprezintă de obicei pastele. Cele mai multe rețete vor merge foarte bine dacă folosiți boabe întregi fierte de mei, alac, orez și hrișcă. Pentru tăiței, la noi în casă favoriți sunt soba, din făină de hrișcă, și satisfac nevoia unei mâncări consistente, calde, mai ales iarna. Ne plac și tăiței de pelinariță și de cartofi dulci. Dacă folosim alte paste decât soba, încerc să mă asigur că sunt făcute cu legume și fără ouă – și servite ca garnitură, niciodată ca fel principal.

TRANZIȚIA 9: OREZUL ALB

Iată ceva simplu pentru voi: Treceți la orez brun. Sau alternați, așa cum fac eu, cu orez gălbui sau orez basmati*, care sunt soiurile de orez alb natural, sau orez sălbatic (sau în combinații). Ceea ce urmărim să eliminăm aici sunt toate cerealele rafinate. Trebuie să aruncați orice nu este cereală integrală. Cele mai bune, ca întotdeauna, sunt cerealele germinate. Și țineți minte că cerealele gătită fac parte din categoria de 20 până la 30% alimente acide din masa voastră (excepție fac hrișca și alacul, care nu sunt acidifiante). Una dintre substanțele cu amidon pe care trebuie să o eliminați imediat este porumbul, datorită conținutului mare de zahăr și de fungi.

TRANZIȚIA 10: ZAHĂRUL ÎN PLUS

Eliminarea desertului ar fi trebuit să rezolve în mare parte această problemă, dar este momentul să eliminăm și restul de zaharuri inutile. Verificați-vă cerealele, pâinea și orice cumpărați gata preparat. Nu vă încredeți în îndulcitorii artificiali, deoarece toți se transformă în acizi

* orez basmati – sortiment de orez indian, cu bobul mic și lunguieț (n. r.).

foarte toxici care pot afecta creierul. Dacă aveți nevoie de un îndulcitor care să vă ajute în tranziție în timp ce se adaptează papilele voastre gustative, încercați ceva natural, ca pulberea de rădăcină de cicoare sau pe bază de *Stevia rebaudiana*.

TRANZIȚIA 11: FRUCTELE

Cu excepția fructelor sărace în zaharuri de care pomenesc întruna – roșii, avocado, lămâi, lămâi verzi –, fructele sunt surse puternice de zahăr și trebuie eliminate dacă sunteți bolnav sau aveți simptome de dereglări. O dată ajunși la echilibru, ați putea încă să le utilizați rar și cu precauție (și corect combinate), ca pe un răsfăț. Fructele au valoare nutrițională, dar majoritatea au prea mult zahăr pentru a fi consumate în cantitate mare.

TRANZIȚIA 12: CONDIMENTELE

Majoritatea condimentelor sunt pline de zahăr, sare sau amândouă. Sau conțin ingrediente fermentate sau acidifiante. Încercați să găsiți alternative la ketchup, muștar, maioneză, sos de barbecue, sos de soia și așa mai departe.

Cei mai buni aliați sunt uleiurile sănătoase, lămâile, usturoiul, ceapa, ghimbirul și mirodeniile. Ar trebui de asemenea să vă obișnuiți cu Bragg™ Liquid Aminos, pe care îl folosesc câteodată în loc de sos de soia. Uleiurile care-mi plac cel mai mult sunt uleiul din semințe de struguri, uleiul de semințe de in, uleiul de dovleac și uleiurile de măsline. Folosesc o mulțime de ulei Essential Balance și Udo's Choice® – combinații de uleiuri (vezi Resurse). Toate uleiurile ar trebui adăugate la mâncare după ce aceasta a fost gătită, deoarece încălzirea uleiurilor distruge componentii lor vitali. Mult mai bine e să-i folosiți în sosul de salată. (Pentru cazurile când nu îl puteți prepara în casă, un sos de salată care nouă ne place este Annie's Naturals Organic Green Garlic.) Decât să gătiți în ulei, mai bine fierbeți alimentele în abur și adăugați ulei atunci când le serviți.

Lămâia și lămâia verde adaugă prospețime și dau viață la aproape orice fel, iar datorită conținutului scăzut în zahăr, sunt alcalinizante. În plus, taie și pofta de dulce. Ele sunt un alt ingredient-cheie pentru multe sosuri de salată. Cred că le pun în aproape orice fac, împreună cu un pahar cu apă. Usturoiul, ceapa și ghimbirul sunt toate antifungice și antiparazitare naturale, fără a menționa plăcutele arome puternice, așa că puneți și din ele cât mai mult.

A fi inventiv cu mirodeniile reprezintă secretul unor mese delicioase care sunt plăcute pentru simțuri. Îmi plac amestecurile de mirodenii cu marca Spice Hunter, cum este The Zip, care conține ceapă, ardei, ardei chilli, chimion, usturoi, jalapeno*, coriandru, ardei iute de Cayenne și oregano. Ele elimină multe tatonări, dar păstrează combinațiile interesante, subtile (vezi Resurse). Încercați-le!

POVESTEA MARSHEI

Bine, recunosc! Mâncam de obicei șuncă sau cârnați cu ouă ochiuri sau jumări la micul dejun, pâine prăjită cu gem sau cu unt pus în strat atât de gros încât puteam să-mi văd urma dinților în el. În fiecare zi. Niciodată nu m-am gândit la asta. Și alunecam pe această pantă tot restul zilei.

Arătam de parcă eram mereu bolnavă, răcită sau alergică, pielea și albul ochilor aveau o culoare gălbuie, iar vederea mea era din ce în ce mai proastă. Eram tot timpul obosită, și acceptam diminuarea energiei ca parte a procesului de îmbătrânire. Când am avut nevoie de altă rețetă pentru lentile de contact mai puternice doar la trei luni de la ultima (din noul), m-a speriat destul încât am decis să mă angajez într-o schimbare de dietă, adăugând mai multe alimente alcaline și pulbere verde concentrată și multă, multă apă pură.

Am început cu micul dejun. Am trecut la hamburgeri vegetarieni în loc de carne și m-am reorientat spre margarina de soia în loc de unt. Apoi am învățat să sfărâm tofu ca să arate ca jumările de ouă – cu condimente pe deasupra. Câteodată pun și bucăți de avocado pe farfurie, alături de jumările de tofu. Apoi am trecut la ceva cu totul aparte pentru mine, cum este supă, sau avocado și castraveți peste hrișcă crudă (neprăjită).

Eram obișnuită să beau lapte degresat; acum am trecut la lapte de soia cu vanilie, sau lapte de migdale. Acum beau sucuri proaspete de legume sau pun pulbere verde în apă și doar câteodată beau lapte de soia sau de migdale.

Doar schimbând micul dejun am căpătat mai multă energie! Am renunțat și la obiceiul meu vechi de a ronțai ceva începând de pe la 10 dimineața. Cu un mic dejun alcalinizant, nu-mi mai este foame până la prânz. Apoi, în locul cârnii, a puiului sau a fructelor de mare (pentru cină), am început să folosesc înlocuitori pentru carne și apoi tofu extra-tare. Acum mănânc de obicei fasole sau legume călite cu broccoli sau alte legume alături de o salată mare și bună. Am înlocuit

arahidele și untul de arahide cu semințe de soia sau migdale și unt de migdale sau de soia. Folosesc avocado drept bază pentru supele-cremă. La salate, am trecut de la vinegretă, la ulei de măsline și suc de lămâie cu condimente.

Gustările mele dintre mese au devenit țelina, ardeii grași roșii, galbeni sau oranj, morcovi mici sau castraveți, cu unt de migdale sau humus – în loc de bomboane sau chipsuri. Am ce să ronțai după pofta inimii și, în timp, dorința mea uriașă de zahăr a cedat.

De trei ani, de când am înlocuit carnea și lactatele, n-am mai făcut alergii, răceli, dureri de gât sau gripă. Schimbându-mi modul de a mă hrăni în proporție de 80 până la 100% alimente alcalinizante (de unde înainte erau alimente atât de acide!) – treptat, după posibilități, nu peste noapte – am dobândit mai multă energie și vigoare. Mă scol mai devreme și stau trează până mai târziu, iar nivelul meu de energie este satisfăcător pe tot parcursul zilei. Colorația galbenă mi-a dispărut complet. Am slăbit 18 kg și am reușit să mă mențin așa. Vederea nu numai că nu s-a mai deteriorat, dar chiar s-a îmbunătățit. Am schimbat două rețete în trei ani – cu dioptrii mai mici, de fiecare dată.

O dată tranziția terminată, și simptomele (dacă le-ați avut) au dispărut, și ați ajuns la o greutate stabilă, firească, sănătoasă, organismul va fi într-un echilibru alcalin/acid adecvat. Deși ați întreprins toată această acțiune deoarece vreți să adoptați un nou stil de viață, nu un plan de dietă pe termen scurt, vreau să punctez faptul că un organism sănătos, echilibrat poate suporta un anumit grad de „abateri”. Nu că le-aș recomanda, desigur, dar nu vreau să credeți că un răsfăț cu un aliment acid la o ocazie specială va distruge tot ce ați realizat. Deși va trebui să fiți foarte stricți la început, un răsfăț din când în când nu ar fi nici o problemă pentru un sistem echilibrat. (Și noi mai „trișăm” cam o dată pe lună.) Și dacă există vreo problemă, acum știți cum s-o rezolvați. Țineți minte, este nevoie de douăzeci de ori mai multă hrană alcalină pentru a neutraliza o doză de hrană acidă, așa că nu este bine să faceți asta prea des organismului vostru. Bombardamentul zilnic cu hrană acidă este cel care scoate complet organismul din echilibru. O dată ce ați trecut prin toate aceste etape și v-ați modificat modul de a mânca, sunteți bine. Acum, pentru a vă menține sănătoși, bineînțeles că va trebui să mergeți mai departe pe drumul pe care ați pornit.

* jalapeno – o varietate de ardei iute, de culoare verde sau galbenă, folosit la condimentarea mâncărilor mexicane (n. r.).

Purificarea

Organismele noastre, supuse așa cum au fost dietei (acide!) tipic americane, pot fi desemnate ca zone foarte poluate. Ele au nevoie urgentă de o curățire. Tranziția treptată la o dietă alcalină poate fi cea mai bună cale de a face din asta un mod de viață mai degrabă decât o dietă tip pansament pe termen scurt. Dar, la un moment dat, dacă vreți să culegeți toate beneficiile acestui program, va trebui să aveți nevoie să vă debarașiți de vechi pentru a face loc noului. Ca și pe un teren poluat, unde nu puteți să plantați copaci și să construiți case noi – mai întâi trebuie să curățați mizeria. Trebuie să faceți o Purificare pentru a scăpa organismul de impurități, pentru normalizarea digestiei și a metabolismului și pentru recăpătarea echilibrului alcalin.

Dacă aveți o problemă de sănătate gravă și imediată, ar trebui să intrați direct în program în acest mod. Tranziția este bună dacă aveți opțiuni, dar dacă aveți simptome negative, ar fi de dorit o acțiune mai drastică. Altfel, dacă faceți tranziția în mod lent, gândiți-vă să faceți o Purificare când sunteți aproape gata cu tranziția, astfel ca după Purificare să puteți continua direct cu o dietă pur alcalină. În sfârșit, chiar dacă vă planificați o tranziție mai lungă, puteți începe cu o Purificare ca un fel de a lua a vânt. Bineînțeles că mai puteți face o altă Purificare după ce sunteți pe dietă pur alcalină oricând e nevoie sau doriți. Nouă ne place să facem o Purificare primăvara, așa cum pământul se reînnoiește după o iarnă lungă.

O Purificare constă în esență într-un post cu sucuri – deci nu este chiar un post –, care tehnic constă în a bea numai apă și care necesită o supraveghere medicală mai atentă. Eu mă gândesc la Purificare ca la un ospăț lichid mai degrabă, decât ca la un post, căci în realitate, te alimenți cu de douăzeci de ori mai multă hrană decât ai face-o în mod obișnuit, deoarece o bei într-o formă concentrată.

Durata unei Purificări va varia de la persoană la persoană, în funcție de situația curentă a fiecăreia și după cum tolerează Purificarea. De obicei, în trei până la zece zile veți obține rezultatele pe care le doriți.

Ar trebui să consultați un cadru medical înainte de a începe o Purificare, așa cum ați face la orice post sau dietă restrictivă.

PURIFICAREA

Purificarea elimină deșeurile acide și microorganismele negative din organism, vă detoxifică sângele, țesuturile și sistemul digestiv. Trebuie să scăpați de poluarea care s-a acumulat în organismul vostru, și mai ales în colon, din cauza alimentelor prost combinate, a hranei procesate, a alimentelor prăjite și fierte în exces, amidonului simplu și zaharurilor.

Recomandăm cel puțin două-trei zile de Purificare (post cu lichide), și până la zece zile dacă sunteți grav bolnav (dar ar trebui să vi se acorde o supraveghere pentru o Purificare extinsă). O perioadă de șapte zile de Purificare este foarte bună pentru oricine reușește asta. Dacă nu vă confrunțați cu nici o problemă de sănătate deosebită și nu puteți să vă acordați prea mult timp din programul vostru, chiar și numai patruzeci și opt de ore pot fi benefice – și poate fi făcută la un sfârșit de săptămână (și încă mai bine, într-unul prelungit). Postul mai scurt este bun și pentru persoanele mai în vârstă sau copii și adolescenți. Puteți de asemenea să faceți o Purificare scurtă pentru a vă reveni după ce ați „întrecut măsura”, sau doar ca să-i acordați organismului câte o pauză periodică. O dată ce ați făcut tranziția completă, vă recomand o Purificare cu lichide cel puțin o zi pe lună – douăzeci și patru de ore sunt de ajuns – doar pentru a-i acorda organismului vostru o pauză de la hrana solidă. Oricare ar fi durata ei, o Purificare va acorda organismului vostru o pauză benefică.

În timpul unei Purificări trebuie să beți cel puțin patru litri de apă purificată pe zi, cu picături de ClO₂ (dacă vreți, cu lămâie sau cu suc de lămâie). Puteți include, în acești patru litri sau în plus față de aceștia, șase până la douăsprezece pahare de 250 ml cu suc proaspăt de legume, pentru a ajuta curățarea toxinelor din organismul vostru și pentru a-l face mai alcalin.

Încercați să faceți suc din castraveți, broccoli, țelină, salată verde, bame, iarbă de grâu, iarbă de orz, năsturel de apă, pătrunjel, varză, spanac, gemeni de lucernă – absolut orice altă legumă verde care vă încântă. Capitolul de Rețete conține multe combinații de încercat, dar una cu-

prinde numai culoarea verde: un castravete, o tulpină de țelină, câteva fire de pătrunjel, o mână de gemeni de lucernă și câteva frunze de spanac.

Când faceți sucuri, în general, puteți folosi morcovi sau sfeclă pentru a le da un gust mai bun. Ele conțin zahăr care se concentrează în suc, așa că trebuie să le utilizați cu moderație. Pe durata unei Purificări, mai ales dacă vă confrunțați cu o stare acută, mai bine să nu le folosiți deloc.

Totuși, unor persoane le este greu la început să suporte sucurile pure din verdețuri. Dacă sunteți o asemenea persoană, ar trebui să încercați o „pregătire” pentru Purificare începând timp de câteva zile numai cu morcovi și sfeclă, doar pentru a vă obișnui să beți sucuri proaspete de legume, apoi să eliminați treptat morcovii și sfecla și să măriți cantitatea de verdețuri. (Dacă optați pentru această metodă, aveți grijă la început cu sfecla – poate doar jumătate de sfeclă mijlocie pe zi la început – deoarece poate mări considerabil efectul purgativ al sucului.)

Aveți grijă întotdeauna să diluați sucul cu apă (indiferent dacă sunteți sau nu la Purificare) – de zece ori mai multă apă decât suc – și adăugați patru picături de ClO₂ la fiecare cană. Aceasta va mări alcalinitatea sucului de la 6,2 la 9,5.

POVESTEA LUI LUCY

Sunt mama a opt copii, așa că am nevoie de fiecare strop de energie pe care pot să-l obțin. Dar într-un moment de depresie al vieții mele am făcut o listă cu mai mult de treizeci de simptome fizice cronice care mă chinuiau, câteva dintre ele epuizante. Printre ele se numărau fibromialgia, artrita, dificultăți de respirație și palpitații. Cel mai îngrijorător era poate nivelul colesterolului, extrem de mare. Îngrijorător, dar nu surprinzător: Familia mea este monitorizată de *National Institute of Health* din cauza hipercolesterolemiei ereditare.

Tatăl meu a murit la patruzeci și unu de ani de arterioscleroza aortei. Tatăl tatălui meu și doi dintre frații tatălui meu au murit la patruzeci și, respectiv, cincizeci de ani de boli cardiace. Cei doi frați ai mei au făcut operații de bypass. Sora mea mai mare a făcut două operații de bypass și un transplant de inimă, și a murit după a treia operație de bypass. Colesterolul meu era de obicei în jur de 425. Când m-am îngrășat cu peste 23 kg în trei ani – într-o perioadă când mâncam mai puțin și făceam gimnastică mai mult ca niciodată în viață – am știut că am atins un punct de criză.

Slavă Domnului, că în final am găsit programul dr. Young! Simt că efectiv mi-a salvat viața. Am început imediat să beau aproape 4 litri de apă cu picături de pH

și pulbere verde concentrată, în fiecare zi. Câteva săptămâni mai târziu am trecut la o Purificare cu suplimente și sucuri verzi, timp de o săptămână, urmată de trei săptămâni de legume verzi trecând la o dietă care era 90% alcalină. În câteva săptămâni mă simțeam mai energică, dormeam mai bine – și am slăbit 6 kg. După trei luni am slăbit 23 kg, și jumătate din simptomele mele au dispărut. După șapte luni, am slăbit 34 kg, și aproape toate simptomele mele au dispărut. Energia scăzută, simptomele ca de gripă și durerile provocate de fibromialgie s-au diminuat ușor. Sentimentele de anxietate și confuzie mentală s-au risipit și nu mă mai simt fragilă. Mă simt din nou sănătoasă și energică! Dar ce a contat cel mai mult poate pentru mine a fost faptul că valoarea colesterolului mi-a scăzut cu 150 de puncte, iar rapoartele erau în limite normale pentru prima dată în întreaga mea viață (și fără efectele secundare pe care le-am avut cu toate medicamentele pe care le-am încercat pentru scăderea colesterolului). Pentru prima dată, sunt convinsă că mă pot bizui pe inima mea.

Dacă nu puteți să faceți suc proaspăt, puteți folosi pulberea verde amestecată cu apă (plus patru picături de ClO_2). Puteți adăuga pulbere verde într-unul sau în toți cei patru litri de apă, indiferent dacă beți sau nu sucuri. Puteți de asemenea să luați una sau două capsule de pulbere verde cu lichide și sucuri dacă aveți nevoie de comoditate suplimentară.

În loc de suc, mai ales la orele la care obișnuiați să luați masa, puteți să mâncați o supă pasată, din crudități, cum este Supa Popeye (vezi pag. 218). Puteți de asemenea să beți supe ca Supa Vindecătoare (vezi pag. 220), și ceaiuri de trifoi roșu, chaparral, pau d'arco, Essiac™ (un amestec special de ierburi) și frunze de zmeur. Adăugați trei linguri de uleiuri esențiale (ulei de in presat la rece, ulei virgin de măsline, limba-mielului, primulă (ciuboșica-cucului)) în supe, sau luați-le cu lingura.

Deși multe persoane nu au probleme cu Purificarea, nu este întotdeauna ușor. Desigur că s-ar putea să vă simțiți puțin înfometați în timpul Purificării. De fapt, sunt doar acele microorganisme lacome care strigă de foame, așa că rezistați oricărei tentații de a renunța la regim doar dacă vedeți că nu puteți face față activităților zilnice. Accesele de foame de la început sunt cele mai rele, dar o dată ce ați trecut hopul – de obicei în a treia zi – puteți constata o creștere a energiei și să nu mai simțiți nevoia de hrană solidă.

Când vă încearcă foamea, suplimentele de minerale, în special cromul, poate ajuta (vezi secțiunea de suplimente, pag. 151). Încercați de asemenea să beți foarte multă apă, sau apă cu un sfert de linguriță de pulbere verde concentrată la o cană, pentru a atenua senzația. Dacă

trebuie să recurgeți la hrană solidă, mâncați legume crude, proaspete, sau Supa Vindecătoare (vezi pag. 220) cu adaosul de legume opțional.

SUPLIMENTE FUNDAMENTALE

Urmează un capitol întreg despre suplimente, așa că aici vreau doar să menționez pe cele câteva care sunt folosite în special în timpul unei Purificări. Aflați în Capitolul 10 detalii despre suplimentele individuale.

Suplimentele pot maximiza efectele unei Purificări și pot aduce organismul mai repede la echilibru, controlând microorganismele negative și excesul de aciditate. În general, suplimentele trebuie luate o dată cu hrana sau cu băuturile – câte o capsulă de trei ori pe zi, la mese. Coloizii trebuie ținuti sub limbă, trei până la cinci picături de trei ori pe zi, între mese. Dacă v-ați confruntat cu probleme grave de sănătate, luați de șase până la nouă ori pe zi. Acolo unde indicațiile sunt diferite pentru un supliment anume, am notat asta în descriere. Puteți urmări indicațiile de pe ambalaj, dar țineți minte că mai puțin și mai des este mai bine decât mai mult și mai rar. Asta înseamnă că a lua câte o capsulă de șase ori pe zi este mai bine decât câte trei capsule de două ori pe zi.

Sunt unele lucruri pe care vi le recomand să le luați în timpul unei Purificări. Cele mai importante sunt **picăturile de pH** (ClO_2 sau peroxid de hidrogen) și **pulbere verde concentrată**. Adăugați patru picături de ClO_2 sau peroxid de hidrogen la o cană cu apă pură, în toată apa pură pe care o beți. Amestecați un sfert de linguriță de pulbere verde concentrată în 250 ml de apă pură, de trei ori pe zi, sau luați câte o capsulă de trei ori pe zi la „masă” sau cu băutura. Dacă nu luați alte suplimente, luați-le măcar pe acestea două.

POVEȘTEA LUI PETE

Am fost diagnosticat cu cancer la vezică în urmă cu trei ani, stadiul trei (din patru posibile) – nu era prea bine. Doctorii erau îngrijorați că tumoarea malignă ar fi putut să se răspândească la ganglionii limfatici din apropiere și ar fi putut să iasă prin peretele vezicii. Blocase total una din ureterele legate de rinichi și de vezică. Am suportat două luni de chimioterapie, dar am avut o reacție negativă (soția mea credea că o să mor); astfel încât doctorii mi-au recomandat întreruperea tratamentului. Din păcate, atât cât făcusem nu avusese nici un efect

asupra tumorii. Doctorii au recomandat îndepărtarea chirurgicală a întregii vezici.

Eram hotărât să mă lupt cu cancerul, dar nu puteam să cred că o operație radicală era singura mea șansă. M-am apucat să cercetez alternativele posibile și căutarea mea m-a dus la dr. Young. Sângele meu s-a dovedit a fi foarte acid, iar analizele sângelui au demonstrat că exista un grad mare de toxicitate în compoziția chimică a organismului. Celulele mele erau un dezastru după anii în care am mâncat numai mizerii și mi-am neglijat sănătatea.

Am postit zece zile, cu sucuri de legume și supe, și, spre surpriza mea, nu a fost chiar așa de rău. Am început să iau suplimentele recomandate, în special picăturile de pH și pulberea verde concentrată. După zece zile, am trecut la mese vegetariene, urmând programul cu strictețe. A fost o schimbare radicală de la fosta mea dietă, dar eram hotărât să înving cancerul.

Le-am spus doctorilor despre noua mea abordare și deși erau sceptici, nu aveau nimic altceva să-mi ofere în schimb în afară de operație și au fost de acord să-mi monitorizeze tumoarea cu examene ecografice. Am avut multe discuții înlăcrimate cu soția mea, care m-a ajutat foarte mult în acest sens, despre ce drum să urmez. Unul din cei mai buni prieteni ai mei mă acuza că încerc să mă sinucid. Dar am rămas pe poziții. Nu mi-aș fi schimbat hotărârea de a vedea realizat acest program.

În primele două luni am slăbit între 7 și 10 kg, care au confirmat suspiciunile celor dragi, căci nu eram supraponderal. Dar mă simțeam mai bine cu fiecare săptămână, aveam mai multă energie și gândeam mai clar. Știam că fac ceea ce trebuie, chiar înainte ca analizele mele de sânge repetate să arate o îmbunătățire considerabilă.

După trei luni de program, nu era nici un semn de răspândire a cancerului, dar doctorii continuau să-mi sugereze îndepărtarea chirurgicală a vezicii. M-am împotrivit foarte tare la acest lucru, normal, mai ales că acum eram sigur că acel program funcționa. Am acceptat o procedură de diagnosticare, care a relevat că tumoarea nu numai că s-a redus, dar că era suspendată cu un peduncul de peretele vezicii, nu mai era lipită. Orificiul ureterului era liber, și au reușit să îndepărteze toată tumoarea veche în timpul acestei proceduri. Doctorii au prelevat secțiuni de țesut muscular din vezică pentru a le testa din punct de vedere patologic (erau curate) și au examinat ureterul până la rinichi (tot curat). Nu mai exista nici urmă de cancer în vezica mea, ci numai resturi de carcinom în tumoarea degenerată (și îndepărtată). Am învins!

Surprinzător, chirurgul încă îmi recomanda îndepărtarea vezicii pentru ceea ce el numea o „vindecare”. Continuu să fac ecografii pentru a-mi controla vezica, dar știu că atâta timp cât mențin alcalinitatea organismului, cancerul nu va reveni. Tocmai i-am spus chirurgului că îi mulțumesc frumos, dar nu e nevoie.

Al doilea lucru foarte apropiat ca importanță îl reprezintă **multivitaminele și multimineralele**, cu săruri celulare. Fiecare capsulă de vitamine cu spectru larg trebuie să conțină cel puțin 500 mg și multimineralele, 500 mg. Printre altele, deficiențele nutriționale cresc toxicitatea micotoxinelor, așa că trebuie să fiți siguri că luați tot ceea ce are nevoie organismul vostru. Mineralele au o importanță specială deoarece toate celelalte elemente nutritive, vitaminele, proteinele, enzimele, aminoacizii și carbohidrații necesită minerale pentru funcționarea biochimică normală.

În sfârșit, aș recomanda și **clorofilă; concentrat de Noni*** pentru proprietățile sale antifungice și antiparazitare și de activare a enzimelor; **argint, rodii și iridiu coloidal**; și o formulă antitoxină, combinând în mod ideal **n-acetil cisteină, l-taurină și sulf organic**.

POVEȘTEA LUI BOB

Căptușeam cu materiale foarte inflamabile un acoperiș de rezervor de apă, în timp ce partenerul meu lucra în interior. Pompa conectată la autocisternă era împământată incorect, generând o descărcare electrostatică în izolația furtunului, care a provocat o mare explozie. Colegul meu a avut arsuri pe mai bine de 90% din suprafața corpului și a murit la spital, patru ore mai târziu. Flăcările au izbucnit spre cer, astfel încât am fost expus unei arsuri cauzate de suflu. Am fost aruncat de pe acoperiș și am aterizat pe pământ, cu arsuri puternice pe față și pe mâini. Am fost luat de o ambulanță-elicopter și dus la o secție pentru tratarea arsurilor.

Capul mi se umflase încă o dată față de mărimea lui normală, aveam ochii umflați și fața neagră și crăpată. Nasul aproape că fusese acoperit prin umflarea feței, așa că au trebuit să mi se introducă tuburi de respirat în nări. Urechile erau grav arse, vârfurile degetelor erau carbonizate și paralizate, unghiile mi se topiseră.

Mi s-a spus că aveam arsuri de gradele II și III pe față și de gradul III pe mâini. Șeful secției mi-a spus că voi sta în spital două sau trei luni și că voi avea nevoie de mai multe grefe de piele, mai ales la mâini. Mi-a spus că el crede că-mi voi pierde vârfurile degetelor și urechile.

* Noni – fructul unui arbust (*Morinda citrifolia*) care crește în Polinezia, având remarcabile proprietăți vindecătoare (n. r.).

Chiar a doua zi mama mi-a adus argint coloidal, cu indicații să-l folosesc atât extern cât și intern, cât de des posibil, deoarece ajută la creșterea țesutului nou. Mama învățase de la dr. Young că sarcina electrică negativă a argintului neutralizează sarcina pozitivă a suprafeței de corp afectate, readucându-l la echilibru și permițând organismului să se regenereze și să se vindece singur. Mama îmi pulveriza argint coloidal nediluat pe zonele arse, și luam picături de argint coloidal sub limbă. Am luat de asemenea gheara mâței, germaniu, ulei din semințe de in, și vitamina C, așa cum a recomandat dr. Young, și din momentul în care m-am simțit destul de bine ca să pot mânca, multe, multe verdețuri. Imediat după ce nu am mai fost alimentat intravenos, mama mi-a adus suc din iarbă de grâu, sucuri de verdețuri și pulbere verde concentrată pentru a susține hrănirea și vindecarea mea.

Mama mi-a aplicat argintul de mai multe ori pe zi. Se absorbea instantaneu în piele. Era răcoros, mă furnica și îmi reducea senzația de strânsoare de pe față și mâini. Vârfurile degetelor și pielea de sub unghii a început să pulseze și să mă furnice. Medicii mi-au spus că e din cauză că nervii se vindeau și sângele circula.

După numai o zi de tratament cu argint, era evident că vindecarea avea loc foarte rapid. Țesuturile și pielea nouă creșteau la loc într-un ritm accelerat. Umflarea capului s-a diminuat rapid și aparatul de respirat a fost scos aproape imediat. Chirurgul plastician mi-a spus că mă vindecam de două ori mai repede decât oricare pacient ars pe care l-a văzut în lunga lui carieră.

Când i-am spus că trebuie să fie din cauza a ceea ce mi-a dat mama mea și a dietei alcaline, doctorul mi-a cerut să vadă ce foloseam. A citit lista cu ingredientele și a spus că nu vede nimic rău în a-l folosi (de fapt, balsamul pe care îl folosea secția de arsuri conținea argint), dar a subliniat că spitalul nu poate fi făcut responsabil dacă se întâmplă ceva rău, din moment ce nu era un medicament prescris de spital.

Încă am vârfurile degetelor și urechile. Mi s-a făcut câte o grefă de piele pe fiecare mână, dar propria mea piele a crescut la loc atât de repede cu ajutorul argintului, încât grefele au fost inutile și, de fapt, au căzut! Am ieșit din spital după două săptămâni și jumătate – nu după două sau trei luni! Ce m-a minunat cel mai mult a fost că noua mea piele arăta mult mai bine (mai fină) după ce s-a vindecat, decât era înainte de arsură.

Personalul din secție s-a minunat fiindcă nu văzuse niciodată o astfel de vindecare. Asistentele au întrebat dacă pot să folosească pozele mele pentru a le arăta altor pacienți arși, pentru a le ajuta să explice procesul de vindecare. Am fost fericit să spun da, dar le-am cerut să le spună și despre argintul coloidal, și despre verdețurile pe care le mâncasem. Au spus că o vor face.

Știu că sunt cu adevărat norocos că m-am vindecat de acele arsuri îngrozitoare fără leziuni – și fără cicatrice.

O ZI OBIȘNUITĂ ÎN CURSUL PURIFICĂRII

Toate aceste detalii pot părea la început descurajante, dar vă veți obișnui repede cu programul. În același timp, pentru a vă ajuta să vă organizați, iată un program tipic, pe care-l puteți modifica în așa fel încât să vi se potrivească:

7,00 a.m.: un litru de apă pură cu picături de pH (dacă vreți cu lămâie sau suc de lămâie);

7,30 a.m.: suplimente coloizi;

8,00 a.m.: suc din legume verzi și capsulă de suplimente;

9,00-12,00 prânz: 1,5 litri de apă pură cu pulbere verde concentrată și picături de pH;

12,30 p.m.: suplimente coloizi;

1,00 p.m.: supă de crudități sau suc de verdețuri și capsula de suplimente;

2,00-5,00 p.m.: 1,5 litri de apă pură cu pulbere verde concentrată și picături de pH;

5,30 p.m.: suplimente coloizi;

6,00 p.m.: supă sau suc de verdețuri și capsulă de suplimente;

7,00-9,00 p.m.: apă pură cu picături de pH câtă doriți (cu lămâie sau cu suc de lămâie, dacă preferați).

CÂND SPUNEM PURIFICARE, CHIAȚ ÎNSEAMNĂ PURIFICARE

Toate astea pot avea un efect destul de laxativ. Chiar numai sucul verde singur poate face asta. În plus, acesta este modul în care organismul elimină fizic toate substanțele proaste. Ele nu se evaporă. De așa ceva aveți nevoie ca să fiți siguri că scăpați de poluarea care s-a acumulat în organismul vostru, și mai ales în intestine și colon. Până când veți ști răspunsul organismului vostru la acest program, este înțelept să nu vă planificați altceva ca să vă puteți concentra pe Purificare – și țineți aproape de baie. Fiți pregătiți să vizitați baia de cel puțin șase până la zece ori pe zi, pe măsură ce toxinele ies din organismul vostru.

Dacă ceea ce am descris mai sus nu are acest efect, va trebui să adăugați la programul vostru o formulă ușoară de laxativ natural. Căutați una care să conțină scoarță de rădăcină de nuc cenușiu, coajă de cascara sagrada (*Rhamnus purshiana*), rădăcină de rubarbă, rădăcină de ghimbir, rădăcină de lemn dulce, mușchi irlandez și ardei iute de Cayenne. Luați patru capsule la fiecare patru ore.

Sucul de aloe vera este un alt agent de curățare. Ajută la desprinderea aglomerărilor de proteine, mai ales din intestinul subțire. Adăugați câte o linguriță de suc obținut prin presare la rece din frunzele întregi la sucultul vostru verde, sau luați-l în timpul „mesei”.

Tineți minte, aceste produse sunt concepute să acționeze! Să nu fiți surprinși, iar dacă rezultatele sunt prea puternice, schimbați neapărat abordarea.

Pentru purificări serioase, stări acute sau dificile cum sunt constipația cronică, maladia Crohn, sindrom de colon iritabil, sau diaree cronică, puteți adăuga (sau folosi în schimb) o **formulă de purificare pentru colon sau alt purgativ**. Căutați un amestec de ceaiuri care să conțină cascara sagrada (mai multă decât în laxativul ușor), rădăcină de rubarbă turcească, semințe de psyllium*, rădăcină de dracilă, rădăcină de ghimbir, semințe de fenicul, frunze de zmeur și ardei iute de Cayenne. Luați câte patru capsule la fiecare patru ore în timpul Purificării. Adulții peste șaiszeci de ani ar trebui să ia una sau două capsule la fiecare opt ore. Dacă aveți probleme cu eliminarea, această formulă de purgare a colonului descendent va face ca lucrurile să se miște!

LA CE TREBUIE SĂ FIȚI ATENȚI

În timpul unei Purificări, toxinele sunt urnite din locurile unde erau depozitate în țesuturi și în sânge ca să poată fi eliminate. Asta înseamnă că pentru un timp, sângele vostru va fi mai murdar decât la început. Asta poate însemna să vă simțiți mai rău înainte de a vă simți mai bine. În timpul „crizei de vindecare”, în funcție de persoană pot apărea sau nu diverse grade de neplăceri, printre care: greață, slăbiciune, amețeli, dureri de cap, erupții, respirație rău mirositoare, simptome ca de gripă și oboseală. (O observație despre erupții sau alte reacții ale pielii: Nu le combateți cu medicamente! Cel mult, utilizați un agent de hidratare pur sau vitamina E lichidă.)

Când și dacă se întâmplă asta, multă apă cu picături de pH și suc proaspăt de lămâie vă vor ajuta să spălați repede toxinele (și efectele lor negative). Dacă aveți simptome, măriți rația zilnică de apă.

* psyllium – pulbere din coaja semințelor unei plante asiatice (*Plantago ovata*), foarte hidrofilă, folosită în tratarea unor afecțiuni digestive precum diareea și constipația, și a sindromului de colon iritabil, dar și ca ingredient în bucătăria asiatică (n. r.).

O criză de vindecare este de fapt un semn bun. Dar poate fi prea intensă și de aceea, să descurajeze sau chiar să fie dăunătoare. Așa că monitorizați-vă îndeaproape progresele. Este de așteptat un ușor disconfort, dar nu trebuie să suportați un disconfort excesiv. O criză de vindecare trebuie să fie de scurtă durată. Dacă treceți printr-o criză de vindecare intensă, măriți dozajele la toate suplimentele. Dacă nu se diminuează în douăzeci și patru de ore, cereți asistență pentru a găsi un mod de Purificare care să funcționeze în cazul vostru. Oricine are probleme serioase de sănătate ar trebui să ceară o monitorizare specializată înainte de începerea acestui program, și a Purificării. Sub îndrumare, ar trebui să fiți capabili să minimalizați sau chiar să evitați o criză de vindecare.

Nu se dă medalie celui care poate să parcurgă o Purificare de lungă durată, așa că nu vă forțați prea mult organismul de dragul de a atinge un anumit număr de zile. Trebuie să simțiți că ați reușit, indiferent câte zile puteți ține cura de Purificare. Fiecare zi în care puteți face Purificarea este încă o zi de debarasare a organismului de acumularea de acid. Orice zi în plus vă aduce mai aproape de un stil de viață alcalin complet integrat.

BINE, SUNT PURIFICAT, ACUM CE URMEAZĂ?

Ați îndepărtat grămezile de deșeuri din organismul vostru, curățând drumul spre o sănătate optimă. Următorul pas, după ce ați eliminat ceea ce organismul nu avea nevoie, este să-i furnizați ceea ce are nevoie. Dacă-i dați materialele vitale de care are nevoie să construiască celule noi și sănătoase, organismul vostru se va vindeca singur și va reveni la echilibru și armonie. Această a doua fază trebuie să se desfășoare de-a lungul a cel puțin cinci săptămâni, idealul este de șapte săptămâni, după ce Purificarea este încheiată (pentru un total de șase spre opt săptămâni, așa că mai adăugați câteva zile dacă Purificarea nu a durat o săptămână întreagă).

În acest scop, evident, o dietă adecvată este esențială. Cheia în această fază, când reveniți la hrana solidă, este reintroducerea unor categorii încă limitate de alimente sănătoase, ca și evitarea altor alimente.

Trebuie să aveți un consum foarte scăzut de carbohidrați, să vă axați pe legume de culoare verde închis și galben; germe de soia, de semințe și cereale; nuci și acizi grași esențiali. Cel puțin 40% din ele trebuie să fie crude. Cu cât este mai mare nivelul de enzime din hrana voastră, cu atât mai repede vă veți repara și vă veți reconstrui organismul – iar gâtitul distruge enzimele naturale ale alimentelor și forța lor vitală.

Continuați cu sucurile verzi zilnice, dar adăugați ceva varietate. Dacă beți sucurile chiar înainte de o masă solidă este bine pentru digestie, dar ar trebui să le beți și separat. În afară de asta, în această fază trebuie să evitați (în plus față de alimentele nesănătoase descrise în capitolele anterioare) toți carbhidrații complecși, inclusiv legumele cu conținut mare de carbhidrați (cartofi, cartofi dulci, mazăre, dovleac de iarnă), toate cerealele și legumele cu amidon (cu excepția boabelor de soia și a linteii), ca și fructele dulci.

În rest, trebuie să mâncați așa cum s-a expus mai devreme în această carte, concentrându-vă pe legume, în special pe cele verzi și galbene, și să includeți uleiuri sănătoase, fructe sărace în zahăr (roșii, avocado, lămâie și lămâie verde), boabe de soia, tofu, linte și semințe și nuci crude (tipurile sănătoase), preferabil înmuiate.

Dacă Purificarea a fost mai scurtă de șapte zile, sau a inclus ceva hrană solidă, va trebui să continuați chiar cu mai mult de 80% alcaline în dieta voastră timp de șase până la opt săptămâni.

În timpul acestei faze, principiile combinării adecvate a alimentelor sunt cruciale (vezi Capitolul 6).

ALTE SUPLEMENTE

În acest punct trebuie să continuați cu suplimentele cu care deja ați început și mai adăugați câteva. Veți găsi mai multe informații despre suplimente în Capitolul 10, așa că aici le voi menționa pe acelea care sunt în mod deosebit de folos în această fază. Cele mai general aplicabile sunt enzimele digestive, cuprinzând amilază, protează, lipază, papaină și bromelaină, precum și o formulă antifermenți conținând acid caprilic sau acid undecylenic. În afară de acestea, în funcție de starea voastră, următoarele suplimente optionale pot fi necesare sau valoroase: un amestec probiotic de acidophilus și bifidus, și o formulă antiparazitară conținând coajă de nuc negru.

MERGEȚI MAI DEPARTE

Felicitări! Acum sunteți gata să treceți mai departe în programul complet, presupunând că ați făcut progrese mari până în acest moment. Acum puteți adăuga câte o porție la o masă din următoarele alimente, combinate adecvat și nedepășind 20% din dieta voastră: legume cu amidon (mazăre, cartofi, dovleac de iarnă, cartofi dulci), legume și cereale

organice integrale nedepozitate (mei, alac, hrișcă, kamut, quinoa, orez brun și grâu). Și asta-i tot. Sunteți alcalinizați.

Pe măsură ce introduceți un aliment după o Purificare, observați cu atenție reacțiile corpului vostru. Dacă revine vreun simptom, s-ar putea impune o perioadă mai lungă de mese total alcaline, până când are loc vindecarea.

În acest punct, puteți adăuga suplimente care să se adreseze simptomelor specifice (dacă mai aveți). Puteți citi mai mult despre cum să faceți asta în Capitolul 10.

A DOUA NATURĂ

Toate acestea par a fi puțin copleșitoare la început. Este normal, atunci când cineva este confruntat cu o mulțime de informații noi. Nu vă descurajați. Acordați-vă răgaz să vă familiarizați cu aceste concepte noi. Nu vă lăsați intimidati. Vă amintiți ce complicat era să conduceți o mașină, la început? Acum a devenit atât de banal pentru voi încât, dacă sunteți ca majoritatea celorlalți, puteți să vă gândiți la multe alte lucruri în timp ce șofați. Același lucru se va întâmpla pe măsură ce căpătați experiență cu noul vostru stil de viață.

Combinarea Purificării, atunci când este necesară sau benefică, cu o dietă bună este destinată să vă mențină organismul în echilibru pe termen lung. Astfel se va restabili echilibrul pH-ului, se va opri dezvoltarea în exces a microorganismelor și se vor vindeca efectele cauzate de toxinele pe care le emit. Vreau să subliniez, totuși, că atâta timp cât abordarea biochimică poate să vă ducă spre starea de bine, nu puteți trece cu vederea factorii de mediu, de ordin intelectual, psihologic, emoțional și spiritual, care influențează de asemenea starea de bine general. Pentru a atinge cu adevărat sănătatea optimă, trebuie să distrugeți tiparul negativ care alimentează starea de rău într-o boală. Trebuie să vă mai ocupați și de expunerea chimică, medicamente, țigări și nicotina din ele), și mai puțin evident de gândurile, cuvintele și faptele negative.

Cu cât adevărați mai strâns la indicațiile din acest capitol – și din această carte –, cu atât mai bune vor fi rezultatele. Ar trebui să începeți să vă bucurați rapid de succes, așa că vreau să vă avertizez că dacă vă simțiți mai bine, să nu credeți că sunteți cu adevărat sănătoși. Mai ales pentru cei care s-au luptat cu probleme de sănătate, acesta poate fi un teritoriu nefamiliar. Ușurarea simptomelor este bună, dar insistați cu programul și

cu un mod de hrănire complet alcalin și veți avea parte de o stare de bine totală, care poate fi mult peste ceea ce vă imaginați atunci când sunteți afectat de simptome.

Un mod de viață sănătos ar trebui să fie instinctiv, dar e clar că, pe undeva, oamenii au pierdut abilitatea de a-l intui. În acest moment, sunt necesare mijloace extraordinare pentru recuperarea lui. Din fericire, dețineți aceste mijloace chiar acum. Dar ceea ce trebuie să facem cu toții este să ne ținem sănătatea sub control și apoi să depășim subiectul. Nu lăsați să devină o obsesie. Nu deveniți sclavul ei. Un corp sănătos și o minte sănătoasă ne pun în poziția de a ne servi mai bine universul nostru. El reprezintă niște țeluri care merită efortul. Dar să nu vă lăsați atât de absorbiți de atingerea lor încât să pierdeți jocul imprezvizibil al Vieții!

CAPITOLUL 9

Motivația

Acestea sunt așadar etapele practice implicate în trecerea organismului vostru spre noul mod de hrănire. Tot ceea ce au nevoie oamenii ca să înceapă este să descompună în elementele sale acest mod, luându-l cu încetul mai degrabă decât făcând o schimbare peste noapte. Mai întâi să înțeleagă de ce, apoi cum... și așa pornesc pe acest drum.

Dar există un proces intern important care are loc de-a lungul pregătirilor practice, și poate fi o piedică pentru unii oameni. Persoanele care sunt deja avansate probabil că au trecut prin asta chiar fără să conștientizeze. Pentru noi ceilalți, iată o trecere în revistă a ceea ce trebuie să se întâmple pentru ca să permită o asemenea schimbare.

Iată întregul proces: conștientizare, investigație, cunoaștere, potențial, motivație, acțiune, răbdare, rezultate. Trebuie să începeți cu conștientizarea. Poate v-ați uitat în oglindă într-o zi și v-ați dat seama: „Ooo! Mă îngraș!” Sau ați recunoscut că nu vă simțiți la fel de bine ca înainte. Sau ați decis o dată pentru totdeauna că v-ați saturat de senzația de greață și oboseală.

Această conștientizare vă împinge spre investigație. Ați fost la doctor, ați luat legătura cu un dietetician, ați cumpărat această carte. Ați început să cercetați cum și de ce ați ajuns în situația în care vă aflați și cum puteți s-o îmbunătățiți sau să ieșiți din ea.

Aceasta înseamnă să ajungeți la cunoaștere. În acest caz, ați învățat despre acizi și baze, fermenți și fungi, mucus și mușchi, și ce fac toate acestea organismului vostru – și variantele de prevenire a tuturor prejudiciilor și de restabilire a sănătății optime. Poate că ați văzut că sistemul funcționează în viața altcuiva. Pe scurt, vă identificați potențialul. Aceasta inspiră motivația, care ne duce spre acțiune, și, cu răbdare, ne conduce spre rezultatele pe care le dorim.

POVESTEA LUI JO

Am pierdut o mulțime de timp și energie căutând forma fizică perfectă. Eram obsedat de exerciții și alergări. Eram la o dietă strictă fără grăsimi. Acum știu că de fapt trăiam din zahăr, dar atunci credeam că numai consumul de carbohidrați îmi putea asigura energia de care aveam nevoie pentru acele alergări de 20 km. Dar, pe măsură ce timpul trecea, în loc să-mi crească energia, am observat că oboseala, irascibilitatea și deprimarea deveniseră parte din viața mea. Într-un fel, nu eram surprinsă, căci văzusem o mulțime de persoane din familia mea confruntându-se cu tulburări mentale. Parte din lucrurile la care am fost martor era și modul în care starea lor se deteriora ca rezultat al medicamentelor pe care le luau și care ar fi trebuit să-i ajute, așa că am refuzat tratamentul medicamentos. Dar nu voiam să continui să trăiesc în modul acela.

Din fericire, atunci am găsit programul *Miracolul pH*. Am reușit să-mi dau seama că oboseala și deprimarea erau chiar expresia modului în care mâncam, trăiam și gândeam, ceea ce îmi dădea peste cap reacțiile chimice din organism. Când mi-am curățat sângele prin dietă și mi-am schimbat stilul de viață, s-a schimbat totul. Nu mai sufăr de depresie și stări de spirit oscilante. Întreaga mea atitudine a devenit optimistă de când mi-au revenit energia și cheful de viață pe care le aveam când eram tânără. Asta înseamnă motivație!

Încă mai am, ca majoritatea oamenilor, momentele mele de slăbiciune, când gândul la gogoși și covrigi îmi joacă în cap. Din când în când îmi îngădui ceva de care am poftă. Diferența mare este că acum doar vreau ceva aparte – nu din cauză că sunt disperată după ceva dulce! Oricum, dulciurile nu mai au același gust bun. Mai degrabă vreau legume și băuturi din verdețuri, iar poftele mele pentru *junk food* apar foarte rar.

Când îmi amintesc de senzațiile de greață și oboseală dinainte de acest program, este foarte ușor să îmi păstrez motivația. Și pe urmă mai este și felul în care soțul meu mă privește când sunt îmbrăcată cu o pereche de blugi mulați! Printre alte lucruri, știu că și el este motivat să fie sănătos. Este o problemă de opțiune – de fapt doar o simplă alegere, o dată ce ai înțeles-o pe deplin, e simplu de ales și simplu de păstrat.

Puteți să vă situați oriunde în acest spectru chiar acum. Dacă vi se pare că sunteți blocați, aruncați o privire pentru a identifica exact în ce fază ați cedat. Poate sunteți motivați, dar nu v-ați organizat pentru a acționa. Poate ați acționat, dar v-ați pierdut răbdarea și n-ați văzut nicio dată rezultatele care ar fi trebuit să apară. Dar nu există leacuri miraculoase sau soluții instant! Poate ați investigat, dar nu ați „prins” cu adevărat

răspunsul – nu ați ajuns cu adevărat la cunoaștere. Poate așteptați ca această cunoaștere să vă pice din senin și nu ați întreprins nici o investigație. Poate nu ați avut nici măcar acea senzație inițială că ceva trebuie să se schimbe, și așteptați acea conștientizare.

Oriunde ați fi blocați, ieșiți de acolo și mergeți până la capăt. Efortul conștient este de obicei tot ce aveți nevoie ca să porniți procesul. Și țineți minte, când parcurgeți procesul, de câte ori aveți probleme, puteți să vă întoarceți aici pentru a vedea unde sunteți blocați. Poate că ați eliminat carnea și zahărul, dar nu puteți renunța la fructe. Acest proces vă va ajuta să reușiți chiar și în asemenea tip de detalii. Va trebui să vă așteptați la mai mult de un obstacol pe care trebuie să-l depășiți pentru a câștiga cursa!

Unele persoane vor face acești pași în altă ordine a lor. Cea mai obișnuită variație este să începeți prin a trece la fapte, chiar dacă n-ați dezvoltat conștientizarea sau chiar nu credeți că este posibil. Încercați acest program. Este o abordare mai mult sau mai puțin prin încercare și eroare, sau o atitudine „așteaptă-și-vezi”. Pentru unii oameni, acest sistem este cel mai convingător. Dacă încercați programul și începeți să aveți rezultate, *atunci* veți recunoaște cu adevărat potențialul, veți experimenta cunoașterea, vă veți angaja din nou în investigație și veți trece la fapte, cu răbdare reînnoită și, în final, chiar cu rezultate mai bune.

Dacă faceți parte dintre acei pe care nu i-am convins încă, gândiți-vă să vă încercați norocul, verificați singuri. Ați putea să fiți singurii care vă puteți convinge. Nimeni nu vă cere să depuneți un jurământ de credință pe viață față de program ca o condiție preliminară. Așa că dați-i drumul! Nu aveți nimic de pierdut încercând, ci totul de câștigat.

Motivația este atât de importantă – și câteodată atât de dificilă, încât vreau să dedic acest capitol explorării ei. Trebuie să vă concentrați întotdeauna pe motivație – și pe rezultatele pe care vreți să le vedeți – când începeți să faceți aceste schimbări importante care să vă aducă vindecarea. Dacă uitați de ce vreți să faceți schimbarea, există riscul să începeți să vedeți programul mai degrabă ca pe un fel de privațiune decât ca pe un dar de viață și sănătate, cum este, de fapt. Trebuie să aveți o motivație precisă de a face din acest program un nou mod de viață, nu doar un traseu temporar. Această concentrare vă va ajuta atunci când veți pofti la alimente care nu sunt bune pentru voi, sau atunci când prieteni bine intenționați sau familia vor să vă răsfete cu ele. Dacă rămâneți concentrați pe propria voastră motivație, și blând dar ferm, refuzați alimente care ar putea contribui la starea voastră proastă, cei din jurul vostru vă vor înțe-

lege în cele din urmă și vă vor respecta opțiunile. (Și când vor vedea rezultatele pe care le-ați obținut, să nu fiți surprinși dacă vor vrea să știe cum s-o facă și ei!)

Începerea acestui program înseamnă a vă face o promisiune vouă înșivă, vieții voastre, sănătății voastre, stării voastre de bine. Vă propun o abordare în cinci etape pentru a fi siguri că onorați acea promisiune – și că vă onorați pe voi.

1. Definiți-vă și înregistrați-vă motivația. Primul pas în concentrarea pe motivație este să formulați schimbarea pe care vreți s-o vedeți în viața voastră. Identificați-o cât de specific puteți, în forma unui rezultat dorit: „Vreau să scap de durerile de cap pentru a mă bucura de mai multe activități cu familia mea”; sau „Vreau să fiu slab”; sau: „Vreau să am energie pentru a mă bucura de viața mea, de familie și de munca mea”; sau „Vreau să-mi fie cu adevărat bine”. Cineva cu o boală acută poate spune simplu: „Vreau să trăiesc!” Chiar și cineva care este sănătos are poate o motivație: „Vreau să previn și să evit boala și să mă bucur de o viață lungă.” O dată ce vă este clar care vă este motivația, scrieți-o! Scrisul pe hârtie o face cumva mai reală și mai serioasă.

2. Stabiliți un plan realist și adecvat. Pentru a face schimbarea care este eficientă și durează, trebuie să fim sinceri cu noi înșine. Să luați în considerare cu seriozitate exact ceea ce veți avea de făcut pentru a face din ideea voastră motivațională o realitate, țineți cont de unde plecați exact, și planificați pașii specifici pe care trebuie să-i faceți pentru a ajunge acolo. Asigurați-vă că e un plan realist și că rămâne așa. Dacă vă planificați prea mult, prea repede, vă veți descuraja singuri chiar din start. Dacă simplificați excesiv, cedând în fața iluziilor, nu veți obține niciodată rezultate.

Stabiliți-vă un termen în timp, dar aveți în vedere faptul că medalia nu se acordă neapărat primului care depășește linia de sosire. Ritmul este vital. Seamănă mai mult cu un maraton decât cu un sprint. Descompuneți în etape fiecare nouă schimbare de comportament. Acest program ar trebui să fie un program incitant, nu o întrecere brutală, copleșitoare.

Cu cât sunteți mai dezechilibrați sau mai bolnavi, aveți mai multe argumente ca să fiți motivați și aveți nevoie de mai multă angajare pentru a găsi echilibrul și integritatea. Dacă sunteți foarte departe de casă, nu veți putea să ajungeți înapoi mergând doar jumătate din

drum. Dacă aveți în casă gunoi care atrage muștele, nu puteți scăpa de muște aruncând doar jumătate din gunoi. În același fel, nu veți proteja interesul pentru o sănătate de durată... planificându-vă să renunțați la cafea sau la bomboane, dar continuând să mâncați pâine și fructe (deși ați putea să simțiți ceva îmbunătățiri – doar că nu trebuie să confundați asta cu a fi într-adevăr sănătos). Mai ales dacă sunteți grav bolnav, trebuie să evitați extremele.

Un plan mai realist ar suna cam așa: „În următoarele șase luni voi face tot ce pot pentru a scăpa de durerile de cap. Voi face câte două tranziții majore în fiecare lună, până când voi obține toate schimbările necesare pentru a aduce organismul meu într-o stare de echilibru.” Ar trebui apoi să roștiți cu voce tare detaliile specifice pentru voi și starea voastră, cum ar fi: „Voi începe să beau sucuri proaspete de legume și voi încerca o masă alcalină de cel puțin trei ori pe săptămână”, și: „Voi elimina toate zaharurile în plus, timp de o săptămână, apoi voi elimina fructele cu conținut mare de zahăr până când voi atinge o stare de echilibru”, și: „Voi bea patru litri pe zi de apă corect preparată, din care unul amestecat cu pulbere verde.”

Această carte stabilește etapele fundamentale, într-o ordine rațională. Dar fiecare va acționa în felul său și trebuie să-și asume personal responsabilitatea. Sunteți unici și tot ce poate face un program conceput de altcineva este să vă ofere o temelie solidă. Voi trebuie să vă construiți propria casă. Este șansa voastră de a adapta modelul pentru a fi siguri că vă simțiți bine în noua voastră casă – și de a vă spori succesul.

Scrieți-vă întregul vostru plan și țineți-l la vedere.

3. Puneți în practică noile obiceiuri. Oricare ar fi planul vostru, începeți să-l aplicați. Exersați cu un mic dejun total alcalin de cel puțin trei ori pe săptămână, apoi de cinci ori, apoi de șapte ori. Exersați să nu mai luați un desert dulce, greu, după masă. Exersați evitarea băuturilor alcoolice înainte sau în timpul mesei. Exersați alegerea unui aperitiv vegetarian la restaurant.

Exersare înseamnă repetare, iar repetarea oricărei aptitudini vă crește abilitatea în acea aptitudine. Pe măsură ce practicați aceste obiceiuri noi, sănătoase, veți dobândi un mod intuitiv, abil de a vă hrăni organismul cu ceea ce-i trebuie, fără sentimentul de privațiune. În loc să vă gândiți la ce nu puteți mânca, vă veți simți binecuvântați de abundența pe care o aveți la dispoziție

4. **Evaluati, revizuiți și recompensați-vă progresul.** Monitorizați-vă simptomele. S-au diminuat sau au dispărut? Vă simțiți mai ușori, mai limpezi, mai energici? Ați slăbit? Vă vin mai bine hainele? Întrebați-vă dacă v-ați încadrat în plan și dacă planul vi se potrivește. Dacă aveți probleme cu schimbarea, reevaluați-vă țelul. Dacă pare prea dificil – sau prea lax – ajustați-l (în limitele adecvate stării voastre) astfel încât să fie mai rezonabil de realizat. Și în măsura în care ați făcut ceea ce v-ați planificat să faceți, recompensați-vă. De fapt, cea mai bună răsplată pentru aducerea organismului la echilibru va fi probabil simpla dispariție a simptomelor. Dacă doriți o altă recompensă în afară de asta, fiți atenți să evitați tendința comună de face din hrană o recompensă – mai ales din hrana nesănătoasă. Cumpărați-vă o nouă pereche de pantaloni potriviți pentru noua voastră măsură. Găsiți-vă timp în programul vostru pentru a face ceva ce vă place dar apucați rareori să faceți: citiți o carte, faceți o baie cu spumă, ascultați o melodie favorită. Duceți-vă la un curs care v-a stârnit de mult curiozitatea. Puneți-vă tablouri noi în casă. Alegeți ceva care să vă hrănească sufletul așa cum noua dietă vă hrănește corpul.
5. **Dacă „ați căzut din căruță”, pur și simplu vă suiți din nou.** A vă simți vinovați sau deprimați din cauza greșelii înseamnă pierdere de timp și de energie. Iertați-vă și începeți să mergeți din nou înainte. Reformulați-vă motivația și scopurile.

Dacă vi se pare foarte greu să vă mențineți în program și cedați prea ușor sau prea des, poate veți înțelege că a mânca des este pentru cei mai mulți dintre noi nu doar ceva fizic, ci este și un act profund emoțional. De multe ori folosim hrana pentru a ne consola, ca reacție la stres, când ceea ce avem nevoie cu adevărat este să găsim un mod de a ne reduce permanent stresul. Trebuie să înțelegem de ce ne orientăm spre mâncare pentru consolare, și unde altundeva putem găsi acea consolare. Dacă vi se pare prea greu să explorați singuri acest lucru, sau dacă simțiți că sunteți foarte lezați din punct de vedere afectiv, vă sfătuiesc să căutați un consilier bun pentru a vă ajuta să faceți lumină în zonele întunecate.

Pentru ca acest program să funcționeze, trebuie să existe o modificare în modul în care vă hrăniți și trăiți. Și poate cel mai important, ar trebui o schimbare în felul în care gândiți. Există o serie de atitudini înrădăcinate – dar periculoase și autodistructive, care împiedică oamenii să-și găsească

integritatea și vindecarea oferite de acest program. Vreau să le trec în revistă aici, pe scurt, astfel încât dacă vreunul dintre ele vă pare familiar, puteți să vă analizați atitudinea.

— **Sufăr de o boală de familie, așa că nu pot să mai fac ceva în legătură cu ea.** Această atitudine, ca și a lui Michelle (vezi în casetă), vă împiedică să vă asumați responsabilități personale pentru propriul vostru organism și să vă asumați propria voastră sănătate, și deci de a face pașii pentru controlarea, eliminarea și prevenirea bolii. Unele slăbiciuni aparente sau predispoziții la simptome pot fi moștenite, dar încă puteți face multe pentru a învinge destinul. Evitarea acestui tip de resemnare constituie primul pas. Genele nu spun niciodată întreaga poveste (și de obicei nici nu știți dacă chiar aveți genele respective). Chiar dacă este vorba de o moștenire genetică, există întotdeauna ceva ce puteți face pentru a reduce, a opri sau a ține sub control o boală.

— **Doctorii spun că ei au făcut tot ce au putut.** Michelle a trebuit să treacă și prin asta (vezi casetă). Ceea ce a înțeles este că nu contează cât de minunați sunt doctorii voștri; dacă vă chinuiesc încă simptomele, înseamnă că nu s-a făcut totul. Dar cel mai important lucru aici este că responsabilitatea finală vă revine vouă, nu vreunui medic. Și voi sunteți cei mai buni judecători a ceea ce merge și a ce nu merge și ce simțiți că ar trebui să încercați și ce nu.

POVESTEA LUI MICHELLE

În afară de faptul că am muncit continuu și am fost mamă a trei copii grozavi, am fost un fel de pacient profesionist în întreaga mea viață adultă. Am început foarte tânără, cu probleme cronice ale căilor respiratorii superioare de trei ori pe an, până la vârsta de zece ani. De aici lista a continuat: două accese serioase de pneumonie, probleme gastrointestinale cronice, tulburări menstruale, probleme grave de concentrare și reținere a informației, probleme cu glandele suprarenale și tiroida, oboseală, amețeli, hernie, anemie, hipoglicemie, tulburări musculare, disfuncția glandei pituitare, tensiune nervoasă gravă, dependență periodică de amfetamine (la indicația medicilor), tulburări alimentare care au necesitat spitalizare, și depresie.

Am avut două sute de medicamente prescrise – ca să nu mai vorbesc de cele luate fără prescripție – dar nimic nu a dat rezultate. Acum știu de ce. Dar la acel moment era tot ce puteam face pentru a-mi găsi puterea de a merge înainte și de a acționa ca și cum totul era bine.

De aceea veți înțelege de ce aproape că părea o veste bună când doctorul mi-a sugerat o histerectomie totală când am început să sufăr de disfuncții ovariene grave. Mi-am zis: „Bine.” Mama murise de tânără de cancer ovarian. Am crezut că histerectomia îmi va rezolva toate problemele de sănătate. Poate că totul provenea dintr-un dezechilibru hormonal.

După operație, doctorul a venit și mi-a spus că el crede că a găsit motivul pentru care am suferit atâtea de disconfort abdominal – uterul meu era de mărimea unui pepene mare. „Grozavi!” m-am gândit eu – dacă am scos pepenele, toate problemele mele vor lua sigur sfârșit.

Și abdomenul meu a fost mai bine. Dar asta a fost tot. Din nou aveam multe dintre aceleași vechi probleme. Un doctor mi-a spus că femeile au tendința să devină depresive și să aibă probleme gastrointestinale și că ar trebui să mă obișnuiesc. Mi-a recomandat terapie de substituție hormonală (care m-a făcut doar să mă simt mai rău) și a observat că aveam *Candida* în jurul unghiilor, pentru care mi-a prescris Diflucan.

Un alergolog mi-a spus că aveam deficiență de anticorpi, și m-a recomandat unui alt doctor care mi-a dat mai mult Diflucan. Nu mi-a ajutat prea mult, și am fost îngrijorată pentru potențialele leziuni ale ficatului.

Am găsit un doctor care m-a pus să încerc tot felul de medicamente noi, fără efect. Apoi mi-a recomandat îndepărtarea chirurgicală a unei părți din intestinul gros. Ce catastrofă s-a dovedit a fi! Am avut atâtea complicații, infecții și antibiotice încât spitalizarea mea planificată pentru patru zile s-a lungit la șaptesprezece. E nevoie să vă mai spun că în momentul în care am ieșit din spital și am reînceput să mănânc, toate simptomele mi-au revenit?

Din nou pretindeam că totul era bine, cu ajutorul ocazional al amfetaminelor pentru a mă menține în funcțiune. Dar știam că nu era în regulă. N-ar trebui să ai nevoie de medicamente de nici un fel, zi de zi. Și nu ar trebui să te simți groaznic tot timpul (cu sau fără medicamente). Mi-au apărut două noi simptome: Mi-a slăbit auzul și îmi pierdeam vederea la un ochi. Mi-am pierdut-o complet într-o seară, după ce am mâncat o bucată de tort! Când zilele mele proaste au început să depășească cu mult numărul celor bune, am luat o decizie de Anul Nou de a mă face *bine*.

Primele indicii reale le-am avut dintr-o carte pe care am găsit-o în magazinul de hrană naturistă. Am început să fac propriile mele cercetări, dar când am căutat un medic care să se ocupe de mine mi s-a spus iar și iar că era doar o adunătură de prostii.

Apoi vărul meu mi-a vorbit despre dr. Young. Cum am auzit de programul *Miracolul pH*, imediat am simțit că vorbea despre mine și problemele mele. Am știut, în sfârșit, că nu era doar o născocire de-a mea – și că exista o soluție. Am fost de asemenea bucuroasă să văd că nu eram singură. Nu vă puteți închipui ce povară mi s-a luat de pe suflet în ziua aceea.

După o săptămână de la începerea programului, energia mi-a crescut. Sistemul meu digestiv a arătat o îmbunătățire. Cea mai importantă schimbare a fost luarea „ceții de pe creier”. Am căpătat vioiciune, iar nivelul meu de concentrare a devenit cu 100% mai bun. (Am fost capabilă să stau jos și să scriu asta!) Ochii mei inflamați, roșii s-au limpezit complet. Pielea, părul și unghiile mele străluceau de sănătate. Nu-mi amintesc o perioadă în care să mă fi simțit așa de bine, dar acum sunt gata pentru o sănătate de durată.

● **Într-o zi, tot o să mor când îmi va veni timpul, așa că ar trebui să mă bucur și în răstimp să mănânc tot ce vreau.** Indiferent dacă credeți sau nu că zilele vă sunt numărate de vreo autoritate superioară, stă în puterea voastră să vă umpleți zilele care v-au rămas cu satisfacții mizere, prin abuzuri nelimitate asupra organismului vostru – sau să vă bucurați de fiecare ultim minut pe care-l mai aveți fiind într-o stare excelentă de sănătate. Moartea poate nu e ceva de speriat, dar reducerea masivă a calității vieții care o precede, de obicei, este.

● **Mă voi ruga pentru vindecare. Dumnezeu mă va vindeca.** Nu e de contestat faptul că rugăciunile și credința ne pot vindeca, și eu cred în miracole. Dar a cere să ne vindecăm în timp ce refuzăm să cooperăm la orice mod de vindecare prin noi înșine este, după mine, o încercare inutilă. De asemenea, a cere integritatea în timp ce știți că înlesniți procesul de îmbolnăvire, sună cam așa: „Ajută-mă, chiar dacă eu singur nu mă ajut.”

Valoarea schimbării o reprezintă rezultatul. În acest caz, pacea și armonia care pot apărea prin adoptarea schimbărilor din acest program ca parte a vieții de zi cu zi vi se oferă la cerere. Ați ajuns așa departe deoarece vizați ce e mai bine pentru voi și pentru cei pe care-i iubiți, și prin urmarea acestor etape veți fi integri și puternici și capabili să vă bucurați de ce vă oferă mai bun această lume. Dacă asta nu este o motivație, atunci nu știu ce ar putea fi!

Suplimente

Chiar dacă dieta voastră ar fi ideală, tot v-aș recomanda suplimente. Alimentele din ziua de azi sunt doar o umbră a ceea ce au fost cândva și a ceea ce ar trebui să fie. Sunt cultivate cu fertilizatori artificiali în soluri săracite și stropite cu pesticide până aproape de uciderea completă. Sunt culese prea timpuriu și transportate pe distanțe lungi, și se vestejesc în camioane și depozite și pe rafturi, pierzând elementele nutritive cu fiecare minut care trece, cu mult înainte să ajungă în bucătăria voastră. Sunt și excepții, bineînțeles, dar tabloul general este dezastruos.

Și chiar dacă ați avea o dietă perfectă, din alimente perfecte, corpul vostru este atât de asaltat de mediu din punct de vedere fiziologic, încât tot ați avea nevoie de suplimente ca să compensați. O persoană obișnuită este expusă zilnic la cinci sute de substanțe chimice. (Și nici nu vorbim aici despre ce introducem conștient în organism atunci când mâncăm prost.)

Așa că în acest capitol, eu (Rob) am să detaliez pentru voi suplimentele zilnice pe care le recomand oricui, ca și suplimentele ce vizează anumite simptome. Veți regăsi unele dintre suplimentele discutate în capitolul despre Purificare, tratate mai aprofundat, precum și sugestii suplimentare.

ÎNCEPEȚI CU PRODUSELE POTRIVITE

Există multe produse bune, dar tot trebuie să vă alegeți cu grijă suplimentele. Evitați orice conține adaosuri îndulcitoare. Asigurați-vă că nu luați produse cu alcool sau zahăr – două ingrediente pe care multe companii le folosesc drept conservanți. Unele suplimente sunt contaminate cu fermenți și fungi sau cu sporii lor și sunt deci evident contraproductive în cel mai bun caz, iar în cazul cel mai rău sunt de-a dreptul dăunătoare. Feriți-vă de produsele care conțin alge sau fungi. Trebuie să

verificați orice companie de la care cumpărați pentru a vedea dacă sunt sensibili la acest subiect și ce sisteme de protecție aplică. Dacă ele nu controlează în vreun fel conținutul, eu nu aș cumpăra de la o astfel de companie. Câteva nume de mărci de calitate sunt Source Naturals, Soloray, Innerlight de la Darius International și Nature's Way.

DOZAJUL

Nu puteți lua întotdeauna suplimente conform instrucțiunilor de pe pachet. Vă dau aici indicațiile mele. Pentru suplimentele recomandate care sunt sub formă de capsule, luați una sau două capsule de cel puțin trei ori pe zi. (Asta înseamnă până la un maximum de 3000 mg per ingredient pe zi, deși cele mai multe le veți utiliza în combinații, așa că nu atingeți maximum pentru vreunul dintre ingrediente, și nici nu trebuie să încercați.) Lichidele (cu excepția ClO_2) trebuie să le puneți sub limbă, 3-5 picături de 3 ori pe zi. Indiferent de formă, în boli grave puteți crește frecvența (păstrând cantitatea aceeași) până la 6-9 ori pe zi. Acolo unde indicațiile de dozaj sunt diferite, am subliniat acest lucru în descriere.

Dimensiunea capsulei standard în industria suplimentelor este de 500 mg. Pot conține până la 500 mg dintr-un singur ingredient, sau un amestec de ingrediente (dintre care unele pot fi inerte) până la un total de 500 mg per capsulă. Preparatele coloidale ar trebui să conțină 5-10 părți per milion (ppm).

Nu sunt de fapt foarte strict în legătură cu cât de mult luați exact din fiecare ingredient în această limită pentru capsule și lichide. Majoritatea celor pe care le recomand sunt amestecate cu alte produse, și veți dori cu siguranță să profitați de combinații pentru a menține numărul total de capsule pe care le luați în limite rezonabile. Combinațiile (cel puțin cele de la companiile bune) amestecă ingredientele care se completează unul pe altul, așa că dacă luați odată 25 mg mai degrabă decât 50 mg, probabil că luați 25 mg din altceva care acționează similar în amestec. Există un acord general despre nivelul la care este eficient fiecare ingredient, și majoritatea folosesc cam aceleași cantități. Dacă vă uitați la toate opțiunile din rafturile de alimente naturiste, veți vedea că există măcar un oarecare consens despre cât de mult trebuie să consumați. Acolo unde contează efectele specifice, le-am detaliat în descrierile de mai jos.

Țineți cont că dozajele recomandate aici sunt generalizate și se referă la o greutate corporală de 70 kg. Reacțiile chimice ale fiecărui organism

sunt unice și poate că veți avea nevoie de o cantitate mai mare sau mai redusă decât cea sugerată, în funcție de greutatea voastră, de tipul de organism, de bolile cu care vă confrunțați și de sensibilitate. Dacă sunteți mai slab, sau mai sensibil la suplimente, mențineți-vă la limita de jos a domeniului pe care l-am prezentat. Dacă sunteți mai gras, sau nu observați rezultatele pe care le doriți, mergeți spre limita de sus. Veți găsi ce vi se potrivește. Ascultați-vă organismul!

Ca la orice program cu suplimente, ar trebuie să vă consultați cu medicul înainte de a începe să luați ceva.

COLOIZII

Multe dintre cele pe care le recomand sunt în formă coloidală, sau lichidă, aproape homeopatică. Coloizii sunt cele mai mici forme biologice din orice materie, și sunt destul de mici pentru a trece prin membrane. În această formă, elementele nutritive ocolesc procesul digestiv și sunt ușor absorbite și gata de a fi utilizate de organism. Nu e nevoie de consum de energie pentru a le converti într-o formă utilizabilă, ca la suplimentele standard. Acest lucru este important mai ales dacă aveți o boală dintre cele care vă afectează digestia, crescând riscul de a rămâne malnutriți exact când aveți cea mai mare nevoie de elemente nutritive.

Lichidele nu sunt neapărat superioare altor forme, dar ele sunt aproape întotdeauna o idee bună. Dacă folosiți și lichid și capsule, veți asigura organismului o serie de beneficii.

Suplimentele coloidale pot fi luate oricând, dar la intervale față de mese, cu dozele distanțate de-a lungul zilei. Puneți picăturile sub limbă, mai degrabă decât să le înghițiți, pentru o absorbție rapidă, directă în circuitul sanguin. Puteți lua în felul acesta un supliment după altul; totuși trebuie să lăsați un interval de 15 secunde între ele. Sau puneți-i pe toți într-un pahar de apă pură și beți încet „cocktailul coloidal”. În orice fel ați face-o, trebuie să încercați să luați câte 3-5 picături de 3 ori pe zi. Țineți minte că 3 picături de 5 ori pe zi reprezintă o formulă mai bună decât 5 picături de 3 ori pe zi.

FOLOSIREA SUPLIMENTELOR

Când cumpărați suplimente, poate că nu veți găsi întotdeauna combinațiile exacte descrise aici. Am enumerat în general ingredientele în ordinea importanței, așa că deși am o mare credință în puterea combina-

țiilor, veți obține cel mai mare beneficiu dintr-un amestec cuprinzând cel puțin prima pereche de ingrediente de aici.

Mai departe în acest capitol, vom detalia suplimentele specifice pentru anumite simptome și boli. Vreau să încep, totuși, cu lucrurile fundamentale din care fiecare va beneficia luându-le zilnic, cum sunt vitaminele și în special mineralele; carențele nutriționale pot cauza propriile lor probleme, bineînțeles, dar în plus, ele cresc și toxicitatea micotoxinelor (și, într-un cerc vicios, micotoxinele interferează cu absorbția elementelor nutritive, creând carențe). Mineralele sunt importante în special deoarece fără ele vitaminele și enzimele nu au efect. În plus, mineralele sunt ceea ce lipsește din solul nostru, și deci din alimente. Prin exerciții fizice, ele sunt eliminate din organism. Detoxifierea (ca în cazul Purificării descrise în carte, sau doar trecerea la o dietă alcalină), specifică scopurilor noastre, necesită nutrienți minerali suplimentari.

Dacă ceea ce urmează pare prea mult, țineți minte că puteți obține rezultate suficiente doar folosind pulbere verde concentrată și picături de pH, împreună cu o dietă restructurată. O formulă multivitaminică și multiminerală formează următorul strat fundamental. În afară de aceasta, beneficiile sunt prezentate aici pentru a vă ajuta să decideți ce este cel mai bine pentru voi (în colaborare cu un medic). Toate suplimentele de aici completează schimbările de dietă pe care le faceți, vă ajută în timp ce faceți aceste schimbări și vă protejează atunci când nu mâncați corect. Sunt neprețuite atunci când vă confrunțați cu anumite simptome. Dar trebuie să stabiliți ce merge cel mai bine în cazul vostru – inclusiv câte suplimente puteți să folosiți.

STARURILE

Iată ceea ce trebuie să ia zilnic oricine :

Dioxid de Clor (ClO_2) sau **peroxid de hidrogen** (H_2O_2), sau „picături de pH” sunt substanțe sigure, stabile care eliberează oxigen în organism și blochează materiile străine. Amintiți-vă, microorganismele rele sunt anaerobe, prosperând în absența oxigenului, oxigenul eliberat de aceste substanțe trece în sistem și elimină fermenții și fungii și inhibă sporiile lor.

Puteți folosi peroxid de hidrogen obișnuit. Sau căutați o soluție concentrată de clorit de sodiu (NaClO_2), un precursor al ClO_2 . Cloritul poate și să crească eficiența enzimelor oxidante, care ajută celulele sistemului imunitar, numite macrofage, să înghită la propriu microorganisme

și toxine, așa că primiți un bonus sub forma reacției mai bune a sistemului imunitar.

Studiile efectuate la Stanford University School of Medicine au dovedit că ClO_2 este foarte eficient împotriva *Candida albicans*. Cercetări ulterioare au furnizat dovezi solide că ClO_2 poate influența favorabil rezultatul diverselor probleme de sănătate. Spectrul larg de beneficii indică faptul că ClO_2 acționează la nivel celular, fără efecte secundare nedorite.

Aceste picături vă ajută organismul să se mențină alcalin, neutralizând și echilibrând aciditatea pH-ului. Trebuie să folosiți o soluție de concentrație 2%, așa cum au majoritatea produselor. Adăugați 16 picături la litru de apă pură – și beți patru litri de acest fel pe zi (pentru porții mai mici, adăugați 4-6 picături la 250 – 350 ml de apă). Sau urmați indicațiile de pe etichetă.

Pulbere verde concentrată. În mod ideal, 3 din cei 4 litri de apă cu picături de pH trebuie băuți în amestec cu câte o linguriță de pulbere concentrată de verdețuri și ierburi. Diverse companii fac acest tip de supliment, iar pe piață sunt o mulțime de tipuri diverse de pulberi verzi concentrate. Pulberile cu un singur ingredient (doar iarbă de grâu sau de lucernă, de exemplu) pot fi mai ușor de găsit, dar ar trebui să căutați un amestec de ierburi și verdețuri, care sunt ușor asimilabile și rapid alcalinizante, și combinații care sunt bogate în mod natural în fibră, care se fixează de toxine și le elimină din organism. Ingredientele-cheie sunt iarba de grâu, iarba de orz, și iarba de kamut (cultivate prin metode organice). Ele trebuie amestecate cu o varietate de legume verzi ca broccoli, varză creată și spanac – este mai puțin important care anume, ci doar simpla asigurare a unei varietăți largi. O formulă conținând alge roșii, o iarbă bogată în săruri alcaline, care poate lega micotoxinele și le poate scoate din organism, ar fi o variantă excelentă. Ingredientele germinate sunt de asemenea bune, deoarece faza de germinare are loc când planta se află la apogeul său nutrițional.

Pulberea verde este bogată în elemente nutritive (inclusiv proteine ușor de digerat) și ajută la modificarea lentă a sângelui și țesuturilor voastre de la pH acid spre cel alcalin, atingând un echilibru de pH ideal, firesc.

O formulă de **multiminerală** de spectru larg cu săruri celulare. Trebuie să luați „macromineralele”, care sunt calciu, magneziu, mangan, zinc și fier, plus toate oligoelementele – din care există vreo optzeci și șapte.

Cu cât varietatea pe care o luați e mai mare, cu atât mai bine, dar în cazul în care nu le găsiți pe toate optzeci și ceva, asigurați-vă să luați fosfor, potasiu, zinc, seleniu, cupru, crom și iod. Trebuie să luați câte 1 mg din fiecare dintre sărurile celulare (săruri minerale, cunoscute ca săruri tisulare, care reprezintă fundamentul pentru fiecare celulă, și fără de care am muri). Ele sunt: sulfat de potasiu, fosfat de magneziu, clorură de sodiu, fosfat de sodiu, sulfat de sodiu, fosfat de calciu, sulfat de calciu, fluorură de calciu, fosfat feric, clorură de potasiu, fosfat de potasiu și silice. Fiecare capsulă din formula multiminerală pe care o alegeți trebuie să fie 500 mg, așa cum sunt majoritatea.

O formulă de spectru larg de **multivitamine** cu săruri celulare. Din nou, căutați o varietate cât mai mare de vitamine, combinate în mod ideal cu săruri celulare (aceleași ca mai sus). Trebuie să luați cel puțin vitaminele: A, tiamină (B1), riboflavină (B2), niacină (B3), colină (B4), pantotenat de calciu (B5), hidroclorură de piridoxină (B6), biotină (B7), inositol FCC (B8), acid folic (B9), cianocobalamină (B12), vitamina C, vitamina E și acid paraaminobenzoic.

Deoarece vitaminele B sunt atât de importante, ar trebui să vă gândiți să luați în plus o formulă de **B-complex** lichidă. Vitaminele B sunt utilizate în formarea celulelor, sunt importante pentru longevitatea celulelor și sunt folosite la producerea enzimelor. Puteți folosi o capsulă de 500 mg care să combine toate vitaminele B (în doza obișnuită de 1-2 capsule de 3 ori pe zi), sau un lichid pe care-l puteți găsi atât în stare coloidală, cât și în formă obișnuită. Orice tip de lichid folosiți, doza este aceeași: 3-5 picături de trei ori pe zi. Sau poate veți dori să urmați instrucțiunile de pe ambalaj, în special pentru lichidele necoloidale, căci fiecare variantă de producător diferă puțin.

Acizii grași esențiali (EFA), care se găsesc în pește și uleiurile din semințe, includ acizii grași omega-3 și acizii grași omega-6. Acizii grași sunt componente normale ale celulelor umane și abundă în special în celulele creierului, sinapsele nervoase, receptorii vizuali, glandele suprarenale și glandele sexuale. Dacă mâncați o mulțime de uleiuri sănătoase și nu aveți simptome speciale, s-ar putea să n-aveți nevoie de suplimente, dar acizii grași esențiali sunt atât de importanți încât trebuie să asigurați un aport suficient, într-un mod sau altul.

Haideți să privim mai întâi la acizii grași omega-3. *Acidul eicosapentaenoic* omega 3 (EPA) și *acidul docosahexaenoic* (DHA) sunt antimicotoxice, scăzând nivelurile de proteine de restaurare (un semn de

micotoxine în sânge) din artere. Proteinele de restaurare sunt implicate și în evoluția aterosclerozei, așa că reducerea lor înseamnă un beneficiu dublu.

Acizii grași omega-3 oferă mult mai multă protecție inimii: ei ajută la dispersia acizilor grași saturați, cărora le place să stea adunați la un loc, evitând astfel aglomerările de grăsime din sânge care atenuează sarcina electrică. Ei împiedică globulele sângelui să devină prea aderente, având ca efect scăderea probabilității de formare a cheagurilor care pot determina atacuri de inimă sau infarct. Ei scad nivelul trigliceridelor până la 65%. Ei reduc nivelul colesterolului și al lipoproteinelor de joasă densitate (LDL). Ei reduc la jumătate nivelul lipoproteinelor de densitate foarte joasă (VLDL). Nivelurile crescute ale trigliceridelor, în mod special LDL și VLDL, sunt asociate cu bolile cardiovasculare: hipertensiune, ateroscleroză, deficiențe ale inimii și ale rinichilor, congestie cerebrală și atac de cord. În plus, organismele noastre produc prostaglandina PG3 din EPA. PG3 ajută la prevenirea infarctului și a atacurilor de cord, scade tensiunea (prin blocarea producției de PG2 aflate în carne, care favorizează creșterea tensiunii), și previne coagularea patologică a sângelui în plămâni și vase de sânge.

Și dacă asta nu este destul pentru voi, studii pe animale au demonstrat că EPA și DHA inhibă dezvoltarea și metastaza tumorilor.

EPA și DHA se găsesc la soiurile de pește de apă rece și la alte animale marine nordice. Păstrăvul, somonul, macroul, sardinele, tonul și tiparul sunt cele mai bogate surse de acizi grași omega-3. Pentru cei care vor să evite produsele animale, există o mulțime de surse pentru un precursor al EPA și DHA, un alt omega-3 numit acid alfa-linoleic (ALA), cum sunt uleiurile din semințe de in, cânepă, nuci și boabe de soia. Organismul trebuie să acționeze pentru conversii de acizi grași esențiali de genul acesta, care necesită diferite stagii, iar în cazul unui sistem slăbit, ar fi mai bine să se ia omega-3 preformate (de origine animală).

Asigurați-vă că acizii grași esențiali pe care-i luați sunt proaspeți, pentru a da rezultate bune. (Deschideți o capsulă – nu trebuie să existe miros de „pește“.)

Acizii grași omega-6 se găsesc în semințele de limba-mielului, ciuboțica-cucului, floarea-soarelui și coacăze negre, ca și în uleiurile de pește. Acidul gamma-linolenic (GLA) este principalul. Uleiul din semințe de limba-mielului conține până la 24% GLA, uleiul de ciuboțica-cucului cam jumătate din această concentrație. Limba-mielului conține de ase-

menea cam 34% acid linoleic, un alt omega-6. Șofrănelul conține 79%, floarea-soarelui 69%, migdalele 26%, semințele de dovleac 42%, și nap 28%. Uleiul de cânepă conține trei părți de acizi omega-3 la o parte de acizi omega-6 – ca și uleiurile de pește.

Acizii omega-3 și -6 aduc o paletă largă de beneficii pentru sănătate:

- scad tensiunea, colesterolul și riscul de infarct și atac de cord;
- normalizează metabolismul grăsimilor în diabet și scad cantitatea de insulină de care au nevoie bolnavii de diabet;
- previn leziunile ficatului datorate alcoolismului, reduc simptomele de sevraj ce apar la cei care renunță la alcool, și reduc starea de mahmureală;
- contribuie la producerea unei prostaglandine care este de folos în unele cazuri de schizofrenie;
- provoacă pierdere în greutate prin creșterea vitezei de metabolizare și de ardere a grăsimilor;
- ameliorează durerile menstruale de sân și sindromul premenstrual. Uleiul de limba-mielului în combinație cu vitamine și minerale s-a dovedit eficient la aproape 90% dintre pacienți;
- previn uscarea și atrofierea glandelor lacrimale și salivare (sindromul Sjögren);
- previn artritele, conform unor studii pe animale;
- îmbunătățesc starea părului, unghiilor și pielii;
- atenuează unele tipuri de eczeme;
- încetinesc sau opresc progresul sclerozei multiple, mai ales dacă se începe destul de repede după diagnosticare. (Uleiurile de pește au fost utilizate cu aceeași eficiență.);
- ajută la tratamentul degenerării nervoase (neuropatie diabetică) în diabetul de tip II, când și zahărul și grăsimile saturate sunt eliminate din dietă;
- distrug celulele canceroase (celule infestate cu mucegai sau micotoxine în culturi de țesut), fără să afecteze celulele normale.

SUPLIMENTELE DIN PLAN SECUND

Dacă sunteți gata să extindeți folosirea suplimentelor, următorul loc în care trebuie să căutați este lista cu suplimentele cele mai utilizate în timpul Purificării. Ele formează baza unui program de suplimentare.

Concentrat de fruct noni, care este antifungic și antiparazitar. Funcționează prin activarea enzimelor și permite organismului să-și reînnoiască celulele și să refacă sănătatea sângelui și a țesutului. Îmbunătățește de asemenea digestia și absorbția elementelor nutritive, datorită influenței sale enzimatică, și ajută celulele să folosească proteinele. Fructul noni reglează sănătatea proteinelor celulare, așa cum sunt ele folosite în crearea diferitelor substanțe ale corpului. Fructul noni era folosit în mod tradițional în Polinezia pentru o gamă largă de simptome, inclusiv probleme digestive, paraziți intestinali, boli de piele, alergii, artrite și diabet. Ingredientul activ, xeronina, se mai găsește și în papaia și este activă fiziologic în cantități infime. Cantități mici apar de fapt în toate celulele sănătoase ale plantelor și animalelor. Fructul noni conține și cantități importante dintr-un precursor al xeroninei, anume proxeronina.

Alegeți un supliment coloidal. Și nu vă fie teamă, noni este un fruct foarte amar – *sărac în zaharuri*. În consecință, multe suplimente sunt pline de zahăr suplimentar sau alți îndulcitori, așa că aveți grijă să-i evitați. Trebuie să evitați și orice produse cu fructe noni pasteurizate. Majoritatea le veți găsi probabil sub formă de pulbere, în capsule. Ar trebui totuși să căutați și un preparat coloidal.

Argintul coloidal ajută sistemul de apărare propriu al organismului și este un alcalinizant puternic. El ajută în organizarea celulelor la formarea de țesut nou. Căutați preparate coloidale.

Clorofila. Unul dintre cele mai bune lucruri pe care le extrageți din sucurile de verdețuri este clorofila. Pulberea verde concentrată este o altă sursă excelentă. Dar mai puteți cumpăra extracte lichide de clorofilă, pe care le puteți lua separat sau le folosiți pentru a spori efectele sucului. (Nu le folosiți în loc de suc.) Dacă nu sunteți obișnuiți cu gustul sucului de legume, veți constata că niște clorofilă lichidă cu aromă de mentă îl îmbunătățesc. (Evitați preparatele cu adaos de zahăr, care se introduc de obicei atunci când se adaugă mentă.) Clorofila este livrată ca lichid; adăugați 1 linguriță la 250 ml de apă pură.

Rodiul și iridiul, care sunt minerale ce se găsesc în formă coloidală, asigură hrănirea celulelor care au fost atacate de micotoxine, permițându-le refacerea capacității de a comunica eficient unele cu altele.

Conductivitatea ADN a crescut de zeci de mii de ori când s-a adăugat câte un atom de rodiu la ambele capete ale spiralei. Bineînțeles că asta s-a făcut într-un laborator, și încă nu s-a determinat dacă organismul face asta. Dar arată că potențialul superconductiv (permiterea trecerii curentului electric fără rezistență) al unui metal poate fi biologic activ. Cercetări făcute la U.S. Naval Air au arătat că celulele din țesuturile vii comunică între ele în mod superconductiv, dar nu a fost determinată identitatea superconductorilor. Deși există încă multe de înțeles despre proces, este clar că aceste metale conductive sunt eficiente în stimularea impulsurilor electrice la nivel celular, inducând fluxul de electricitate în și între celule.

Extract din coajă de pin. Una dintre cele mai valoroase bioflavonoide este extractul din coajă de pin, care ajută la reducerea acidității, reducând în același timp inflamația (durerile) din corp. S-a demonstrat că se leagă direct de țesuturile conjunctive ale corpului, întreținându-le și reparându-le. Extractul din coajă de pin este o excepție de la regulă prin faptul că este disponibil în capsule de dimensiune normală, majoritatea produselor conținând doar 25-50 mg de substanță, ceea ce este bine. Trebuie să luați 1-2 capsule, de 3 ori pe zi.

O formulă antimicotoxică combinând n-acetilcisteină, l-aurină, sau sulf organic, toate sunt excelente pentru eliminarea micotoxinelor și la legarea lor pentru a le elimina din corp, ca și înlăturarea acizilor din corp. Le puteți lua separat sau împreună. Mie îmi place combinația. Sulful organic în sine este o alegere populară, iar dacă luați doar un tip, trebuie să fie n-acetilcisteină. Dozele uzuale aplicate: 1-2 capsule de 3 ori pe zi, iar dacă luați mai mult de una dintre acestea, trebuie să luați mai puțin din fiecare, să spunem în jur de 1 capsulă de 3 ori pe zi.

Cel mai important dintre acestea trei este n-acetilcisteina, o formă de proteină, care controlează microorganismele negative și este o antimicotoxică puternică, furnizând o protecție excelentă împotriva unui domeniu larg de riscuri toxice (inclusiv acroleina din toxine, din preparatele la grătar și fumul de țigară și gazele de eșapament; paraquat, un erbicid; supradoze de acetaminofen, un calmant al durerilor din Tylenol; halotan, un anestezic; și a efectelor secundare ale medicamentelor anticanceroase Adriamicină și ciclofosamidă). Studiile arată că n-acetilcisteina se poate

combina și cu metalele grele toxice precum plumbul, mercurul și cadmiul și le elimină din corp.

Glutaciona, un antioxidant important, având roluri-cheie în activitatea enzimatică, este un derivat al n-acetilcisteinei și poate fi un element-cheie în valoarea de protecție a proteinelor. Un adaos de n-acetilcisteină a arătat o creștere a nivelurilor de glutacionă din rinichi, măduva osoasă și mai ales din ficat, care utilizează ambii compuși pentru protecție împotriva micotoxinelor.

Cercetări legate de n-acetilcisteină în relație cu acetaldehida (o micotoxină primară a fermenților și fungilor, care se găsește și în fumul de țigară) arată cât de eficientă este aceasta. Într-o serie de teste cu mai multe elemente nutritive diferite, l-cisteina s-a dovedit a reduce efectul nociv al acetaldehidei cu 29%. Glutaciona le reduce cu 33%. Dar n-acetilcisteina le reduce la zero! Acest antidot puternic la mediul modern poluat este o componentă normală a corpului, dar pentru a primi beneficiile sale maxime este nevoie de o suplimentare.

O formulă antifermenți conținând acid caprilic sau acid undecylenic. Acidul caprilic controlează microorganismele negative și toxinele lor. Este un acid gras saturat antifungic aprobat de FDA în 1984 pentru vânzare fără prescripție. Studiile au demonstrat că pacienții tratați cu acid caprilic au eliminat complet fungii din scaun. Poate să producă o remisie a simptomelor în probleme de sănătate legate de fungi, și pare să fie sigur și eficient, fără efecte secundare grave. Cele mai eficiente formule cu acid caprilic sunt acelea destinate a fi eliberate în colon, unde se găsesc majoritatea fungilor. Alături de eficiența în eradicarea fungilor, acidul caprilic este folositor după tratamentul gutei, indigestiei, infecțiilor cu fermenți, ciupercilor de la degetele picioarelor și erupțiilor, ca și în scop preventiv.

Căutați printre componenții amestecului câte 25-50 mg de acid caprilic sau undecylenic. Aproape întotdeauna veți utiliza o formulă, și poate că îl veți găsi pe unul sau pe celălalt în formă coloidală.

POVEȘTEA LUI CATHERINE ȘI CHERYL

Când fiica mea Cheryl s-a îmbolnăvit atât de grav încât a trebuit să fie internată și supusă unui tratament antipsihotic atât de puternic încât există posibilitatea provocării de traume nervoase permanente, doctorii au recunoscut că nu erau siguri despre ce era vorba. Schizofrenie? Sindrom bipolar? Un episod psihotic?

Am știut că e foarte grav, atunci când unul dintre mulții doctori pe care i-am consultat în căutările mele pentru ceva mai bun pentru Cheryl – un psihiatru atât de bine cunoscut încât dacă îi folosesc numele l-ați putea recunoaște – mi-a spus: „Îi vor da bolii ei un nume și îi vor da un medicament, dar nu știu de fapt ce fac și despre ce e vorba.” Asta venea de la un om a cărui treabă era să le dea acestor lucruri un nume și să le prescrie un medicament, și care, de fapt, devenise celebru făcând asta! Mi-a sugerat să găsesc o unitate tip sanatoriu și s-o internez acolo pentru cel puțin un an – și chiar și eu să mă odihnesc!

Nu voiam s-o dau iar pe Cheryl pe mâinile altor doctori și psihologi, nici unul dintre ei neavând nici cea mai mică idee de ceea ce se întâmpla sau de ce ar trebui făcut pentru a fi bine. Mi-am orientat căutările spre medicina „alternativă” și am găsit un psihiatru care trata depresiile și „bolile mentale” prin nutriție. După propriile mele cercetări am început s-o trec pe Cheryl pe o dietă complet organică, cu multe proteine și cu aproximativ două sute de suplimente pe zi. Acest doctor a fost de acord cu abordarea și a adăugat săptămânal injecții cu vitamina B12. Cheryl părea să meargă mai bine.

După opt luni și șase mii de dolari cheltuiți cu acest regim, Cheryl încă avea modificări violente ale stării de spirit și depresie, iar în final a căzut din nou în psihoză. A fugit de acolo și a trecut un an înainte ca s-o aducem din nou în spital. A trebuit să-i strecor suplimentele în ambalaje de plastic – culmea ironiei! – pentru cereale cu zahăr. Nu erau permise suplimentele pentru pacienții „bolnavi mental” – numai antipsihoticele periculoase, dar zahăr și cofeină cât voiau. Și nu mă puneți să vorbesc despre hrana pe care o primeau. Nu am putut aborda subiectul nutriției cu doctorii ei, cu atât mai puțin să le spun că lua sute de vitamine pe zi. Când mi s-a făcut ieșirea din spital mai devreme decât multora dintre pacienții mai puțin bolnavi decât era ea la început, doctorii au atribuit rapida ei revenire noului lor medicament-minune.

După ce a ieșit din spital, am dus-o în Mexic pentru terapie cu celule vii pentru suma de cincisprezece mii de dolari. Asta i-a permis renunțarea la medicamente, dar nu i s-au oprit stările oscilante sau depresia. A plâns aproape în fiecare zi din mai până în septembrie. Și eu la fel.

În toată această perioadă sănătatea mea s-a deteriorat grav. Mi-am neglijat organismul, iar stresul incredibil a făcut ravagii. Eram umflată peste tot (acum știu, de la fermenți). Aveam dureri în tot corpul. Cu vederea stăteam atât de prost încât adevsea abia vedeam. Nu aveam energie să vorbesc.

În sfârșit, am aflat întâmplător de dr. Young. Cheryl și cu mine ne-am făcut analizele de sânge pe loc și am aflat despre paraziții din sângele ei, care-i provocau anxietate și depresie. Am aflat despre acest program și am știut că în cele din urmă am găsit soluția.

Am făcut amândouă Purificarea și am început să luăm o mulțime de formule antifungice/antimicotoxice, conținând acid caprilic coloidal, acid undecylenic, germaniu și n-acetilcisteină, rodiu și iridiu pentru creier, amilază antifermenți,

bromelaină, papaină, și lipază, multivitamine cu săruri celulare, l-taurină și uleiuri omega-3, și am continuat apoi dieta completă.

Depresia lui Cheryl s-a vindecat. Mintea ei este limpede. Râde adesea.

Sunt în extaz. Copilul meu este bine. Eu sunt sănătoasă cum n-am mai fost de mult. Mintea mea e limpede și se limpezește și mai mult. Mi-a crescut atenția vizuală și mentală. Pielea mea arată minunat și pot să-mi văd din nou pomeții pentru prima oară după douăzeci de ani. Am din ce în ce mai multă energie și o senzație generală de bine.

Bucătăria noastră este plină de boluri cu muguri de toate felurile. Măncăm aproape numai crudități, și Cheryl inventează multe rețete minunate și unele să zicem „interesante”. Sperăm să începem curând un Kurs de gătit. Cheryl ar vrea să deschidă un „Centru de Diete” bazat pe principiile *Miracolul pH*, unde oamenii pot veni să se facă bine. Datorită acestui program, știu că oricare ar fi visele ei, ea va fi în stare să le realizeze.

Acidul undecylenic, obținut prin distilare în vid a uleiului din boabele de ricin, este un alt acid gras care s-a dovedit a eradica sau reduce fermenții și fungii, contracarând toxinele lor. Înregistrat în *U.S. Pharmacopoeia* pentru utilizarea ca un antifungic curent, acidul undecylenic poate fi folosit și pe cale orală pentru tratamentul psoriazisului, neurodermatitelor și ciupercilor intestinale. Unele studii au demonstrat că acidul undecylenic este chiar mai eficient decât acidul caprilic.

ENZIME

Bromelaina este utilizată atât pentru enzimele sale digestive cât și pentru proprietățile sale antifermențiale. O veți putea găsi probabil în combinație cu acizii caprilic și undecylenic, care este un mod excelent de a o utiliza. Bromelaina, o enzimă din ananasul și papaia proaspete, este un antifungic, antibacterian și antiparazitic sigur și foarte eficient. Recomand bromelaina în primul rând pentru că ajută la descompunerea reziduurilor sedimentate și a mucusului uscat, și este de folos mai ales în intestinul gros, unde se găsesc majoritatea ciupercilor. Bromelaina îndepărtează bacteriile moarte și fungii și încurajează flora sănătoasă reintrodusă prin suplimente probiotice. Așa cum acționează aceste numeroase suplimente, reducând și eliminând fermenți și fungi, bromelaina desprinde și dizolvă rămășițele de membrane celulare și alte resturi.

Bromelaina este și un antiinflamator care poate reduce umflăturile, durerea și inflamația rănilor, ulcerelor și articulațiilor. Acționează prin echilibrarea unor substanțe asemănătoare hormonilor, numite prostaglandine, care ajută la rândul lor în controlul inflamației. Bromelaina

îmbunătățește sănătatea cardiovasculară prin curățarea depunerilor de pe vasele de sânge și prin reducerea tendinței de aglomerare a celulelor sanguine – reducând riscul de atac cerebral și de inimă. Bromelaina îmbunătățește digestia, mai ales a proteinelor.

Puteți lua capsule de până la 500 mg de bromelaină – în dozajul obișnuit de 1-2 capsule de 3 ori pe zi – deși nu se găsește des în această formă și nici nu este necesar. Bromelaina se găsește mai des în combinație cu alte enzime digestive (vezi mai jos). Căutați o formulă care să conțină cel puțin 50 mg de bromelaină.

Enzimele digestive, cum sunt amilaza, proteaza, lipaza, papaina, ca și bromelaina, sunt cruciale dacă sunteți încă în perioada de tranziție, mai ales când consumați proteine de origine animală. O dată ce treceți la dieta complet alcalină, la alimente cu conținut mare de apă și cu conținut scăzut de zahăr, este improbabil să aveți nevoie de adaosuri de enzime digestive. Dar dacă aveți grețuri când mâncați, diverse alergii la alimente, suferiți de arsuri gastrice, gaze, balonare, regurgitare, dureri abdominale sau crampe după ce mâncați, sau sunteți constipați adesea, aceste enzime pot să vă ajute la restabilirea unei digestii bune. Și chiar dacă dieta voastră este ideală, ar fi înțelept să luați enzime atunci când mâncați alimente gătite.

Un cuvânt de avertizare aici. Aceste enzime sunt preparate frecvent pe bază de fermenți. Este foarte important ca purificarea și testarea care se fac în timpul fabricației să asigure că nu rămân organisme, spori, sau alți produși secundari în produsul final. Verificați la producători, pentru a fi siguri că aplică sisteme de control.

Enzimele din plante aduc cam aceleași beneficii. Căutați o formulă care să includă frunze de papaia, frunze de mentă, rădăcină de ghimbir, cătușnică și fenicul; toate acestea se pot găsi și în combinație cu bromelaina. Papaia este în special folosită deoarece ajută la finalizarea digestiei proteinelor, descompunându-le în aminoacizii componenți, făcându-le imediat utilizabile pentru organism.

Enzimele antimicotoxice includ superoxid-dismutaza (SOD), catalaza, glutatona, glutation-S-transferaza, glutation-peroxidaza și metionin-reductaza. Acestea nu sunt enzime digestive; mai degrabă ele se leagă de acizi, permițând eliminarea acestora din organism. Un supliment concentrat de grâu organic încolțit (iarbă de grâu) este o sursă excelentă. Puteți lua și capsule, în modul obișnuit. Căutați o combinație cu 25-50 mg din fiecare enzimă, la un total de 500 mg per capsulă.

Aceste enzime sunt și antioxidanți, sau neutralizatori de radicali liberi – substanțe potențial vătămătoare, foarte reactive, create ca subproduși ai reacțiilor cu oxigenul. Radicalii liberi sunt necesari în unele reacții chimice, și sunt chiar utilizați pentru a contracara alte elemente periculoase. Totuși, cantitatea de radicali liberi poate scăpa ușor de sub control, și atunci ei pot leza celulele sănătoase și substanțele esențiale. De exemplu, e nevoie doar de o moleculă de radical liber pentru a rupe membrana unei celule. O astfel de leziune ne slăbește, accelerează îmbătrânirea și solicită mai mult procesele de reparare, producerea de enzime, sistemul imunitar și rezervele de energie. Substanțe nutritive și antioxidanți „adună” în esență radicalii liberi în exces și previn astfel deteriorările.

Sunt sigur că v-ați familiarizat destul cu toate astea deja, datorită publicității recente făcute antioxidanților. Fără îndoială că ei sunt benefici, iar radicalii liberi sunt un pericol potențial. Dar din toate astea lipsește un punct important: adevărații vinovați în majoritatea deteriorărilor atribuite radicalilor liberi sunt procesele de fermentație, și micotoxinele pe care ele le produc. Fermentația morbidă dă naștere unor substanțe care se oxidează (creând radicali liberi) – dar organismul produce radicali liberi ca reacție la produșii secundari micotoxici de fermentație.

În plus, dacă sistemul imunitar începe să reacționeze excesiv, este posibil ca aceasta să se întâmple într-o criză, sub un stres extraordinar. Fără stresul micotoxinelor din organism, excesul de stres ar interveni mult mai greu și mai rar. Sistemul imunitar este deja destul de ocupat într-un organism sănătos. Nu-l forțați! În orice caz, așa cum am spus, sistemul imunitar nu poate produce sănătate.

Așa că aprovizionați organismul cu o mulțime de enzime, da – dar faceți-o pentru proprietățile lor antimicotoxice, cât și pentru beneficiile antioxidante.

SUPLIMENTE CU ROL EPISODIC

Următoarele substanțe nutritive sunt foarte folosite în readucerea organismului înapoi la echilibru. O dată ajunși aici, sunt opționale, deși ar fi bine să continuați cu ele.

Toate acestea sunt bune luate și separat, dar se găsesc adesea și în formule combinate. Atunci când evaluați produse și diverse combinații, iată câteva dintre cele mai benefice ingrediente pe care ar trebui să le căutați.

Extract din frunze de măsline: acționează împotriva microorganismelor nocive, este un excelent agent care acționează împotriva micotoxinelor și are proprietăți antibiotice. Aduce beneficii și sistemului cardiovascular prin protecția la oxidare a colesterolului HDL („colesterolul bun”). Botaniștii cred că prezența compusului chimic numit oleuropeină, în lemn, fructe, frunze, rădăcini și scoarța de măsline – este cea care îl protejează de insecte și bacterii. Mai departe, elenolatul de calciu, format de unul dintre produșii de descompunere a oleuropeinei (acid elenolic) este un distrugător important, sau inhibitor de creștere pentru multe tipuri de microorganisme. Un alt subprodus, aglicon, are un efect inhibitor similar. Extractul din frunze de măsline acționează împotriva diferiților fungi, ca și împotriva *salmonellei* și a bacteriei *Staphylococcus aureus*. Puteți folosi extract din frunze de măsline separat, deși ar trebui să notați că mai există o altă excepție: capsulele solo conțin 25-50 mg de extract din frunze de măsline și asta este destul de bine. Trebuie să căutați cantități similare în fiecare capsulă de 500 mg de combinație.

Usturoiul a fost mult utilizat în medicină și vindecare timp de secole. De exemplu, atât poetul roman Vergiliu cât și medicul grec Hippocrat îl menționau ca remediu pentru pneumonie și mușcăturile de șarpe. Deși nu spune nimic legat de mușcăturile de șarpe, știința modernă ne spune că usturoiul este un bun agent antifungic și antibacterian și inhibă fermentii și mucegaiul, ca și fungii și bacteriile. S-a dovedit a fi eficient împotriva bacteriei *Staphylococcus aureus* și *E. coli*, mai ales, ca și în cazul *Candida albicans*. Dintre toate aceste trei organisme comune, *Candida* s-a dovedit a fi cea mai sensibilă la sucul de usturoi.

Chiar și cantități mici de usturoi sunt eficiente, dar componentul chimic care este cel mai terapeutic (alicina) îi dă usturoiului și mirosul său puternic. Așa că ferțiți-vă de formulele „fără miros” (deși ar putea fi benefice pentru nivelul colesterolului și metabolismul grăsimilor).

Suplimentele de usturoi sunt importante mai ales dacă nu vă place gustul sau mirosul de usturoi și nu-l mâncați în mod obișnuit.

Acidul butiric, un alt acid gras saturat cu lanț scurt, ajută la neutralizarea micotoxinelor care duc la creșterea lipoproteinelor de densitate joasă (colesterol LDL). Vindecă mucoasa stomacului și cea a intestinelor subțire și gros. Poate, de exemplu, să repare ravagiile pe care le produce *Candida albicans* prin perforarea pereților intestinali. Acidul butiric ajută și funcția imunitară prin detoxifierea sistemului limfatic de fermenți și fungi și micotoxinele lor asociate. Acidul butiric, care se găsește sub formă

lichidă, separat, sau cu alți agenți antifungici, este greu de găsit. Atâta timp cât luați acid caprilic sau undecylenic, nu trebuie să vă faceți griji că nu puteți găsi acid butiric.

Acidul tioctic sau **acidul lipoic** leagă micotoxinele care se acumulează în ficat și normalizează enzimele ficatului. S-a demonstrat că poate elimina mercurul, arsenobenzolii, tetracolorura de carbon și coloranții anilini. Experimentele demonstrează o creștere importantă în furnizarea și folosirea de oxigen la tratamentul cu acid lipoic. Acest lichid poate fi și el la fel de greu de găsit. Cel mai bine ar fi să-l găsiți într-o combinație cu acidul caprilic sau undecylenic, și din nou, dacă luați unul sau amândoi acești acizi, atunci acidul lipoic nu mai este așa important.

Germaniul organic este un metal care ajută la eliminarea fermenților și fungilor, datorită stimulării producerii de interferon, care are activitate antitoxică și antiparazită. Îmbunătățește reacțiile chimice metabolice bazate pe oxigen (care în organismul uman sunt majoritare). Germaniul organic stimulează și impulsurile electrice la nivel celular, ajutând corpul să-și descarce anumite câmpuri electrice nedorite și să permită trecerea curentului atât de necesar. Cu alte cuvinte, el ajută la stabilirea echilibrului electric dorit. Acest lucru este crucial deoarece electricitatea furnizează organizarea fundamentală și controlul în organism – ca un cadru pentru toate celelalte procese. Capsulele de germaniu conțin de obicei doar 25-50 mg; dacă luați o combinație, căutați să fie aceeași cantitate de germaniu.

Metale rare (inclusiv rodiu și iridiu, de mai sus), înseamnă aur, galie, osmiu, ruteniu, paladiu și platină. Toate acestea sunt coloizi, așa că trebuie luate 3-5 picături de 3 ori pe zi, sau să urmați instrucțiunile de pe flacon.

Aurul ajută sistemul natural de apărare a organismului. A fost folosit cu succes pentru a trata artrite, ulcere de piele, arsuri, anumite operații de terminații nervoase, diferite tipuri de înțepături, obezitate și cancere inoperabile, dar a ieșit din uz o dată cu apariția antibioticelor și a altor medicamente (toxice). Aurul este un conductor de electricitate, care poate ajuta în comunicația celulară, metabolism și regenerare. Cercetările au arătat că aurul are posibilitatea să repare ADN-ul lezat. Aurul poate avea un efect de echilibrare psihologică și armonizare, atenuând depresiile, tulburările afective trecătoare, melancolia, tristețea, teama. Disperarea, angoasa, frustrarea și chiar tendințele spre suicid. Forma sub care trebuie

căutat: bijuterii scumpe. Glumeam! În mod serios, forma coloidală este ceea ce vă trebuie.

Galiul ajută la formarea compușilor antitumorali. Are spațiu specific și activitate enzimatică în creierul uman și s-a raportat că reduce incidența cancerului de creier la animalele de laborator. Cercetări britanice au demonstrat că femeile însărcinate care iau suplimente de galiu reduc riscul cancerului de creier la copiii lor.

Osmiul, ruteniul, paladiul, platina, ca și rodiul și iridiul, au proprietăți extraordinare de conductibilitate electrică. Ca și germaniul, sunt electrostimulatori, dar cu o specialitate diferită: măresc capacitatea ADN-ului de a conduce electricitatea și îmbunătățesc comunicația între celule. Ele stimulează metabolismul. Alegeți un preparat coloidal.

Cercetările de la laboratoarele Bristol-Myers-Squibb arată că utilizarea metalelor prețioase în prezența cancerului poate corecta ADN-ul alterat. Cercetătorii au cuplat aceste elemente cu celulele printr-un transfer de lumină – emisii codate de lumină laser ultravioletă. Electronii care trec printr-un supraconductor se cuplează și se convertesc în lumină. Supraconductorii ajută transferul de lumină, iar galiul, aurul, rodiul, iridiul, osmiul, ruteniul, paladiul și platina sporesc lumina prezentă în organismul uman.

POVESTEA EDNEI

Tot ce voiam să fac era să dorm. Stăteam în biroul meu și îmi dădeam seama că nu puteam să stau trează. Mă duceam acasă seara și adormeam pe podea până când era ora de culcare. Nu funcționam bine și nu făceam munca pe care trebuia s-o fac. Nici nu puteam să încerc să fac mișcare. Eram atât de stresată și palidă încât lumea mă întreba dacă mă simțeam bine.

Eram gata să încerc orice, așa că atunci când mi s-a sugerat să fac analiza de sânge viu, m-am gândit că așa excentric cum suna, voi merge să văd despre ce era vorba. Știind ceea ce știu acum despre ce mâncam (și ce nu), nu am fost surprinsă că analiza a arătat un dezechilibru acut privind fermenții/fungii, stres, glande suprarenale și hematii de formă neregulată.

Am început o Purificare cu suplimente și legume verzi făcute suc. După trei zile, am adăugat tot felul de legume, și curcan și pește. Mâncam legume înăbușite la cină, ronțăiam morcovi și tulpini de țelină la prânz, și beam suc de legume la micul dejun.

Am început să iau vitamina B5, beta-caroten, multimineral, picături de pH, acid undecylenic și caprilic, bromelaină, citon (*Citrus medica*), crom, vanađiu, omega-3, limba-mielului și uleiuri de ficat de pește, argint coloidal și câteva combinații de plante cu cel puțin douăzeci de ingrediente. Nu-mi venea să cred câte pastile trebuia să iau! După ce-mi luam suplimentele și beam puțin suc, eram deja plină.

Am ținut acest regim timp de două luni fără să-l încalc. Treptat, m-am simțit din ce în ce mai bine. După prima săptămână mi-a revenit culoarea în obraji și aveam mai multă energie. Dormeam mai bine noaptea. Cel mai important lucru pentru mine era că puteam să merg acasă și să pregătesc cina pentru familia mea de nouă membri. Pe lângă că mă simțeam mai bine și aveam mai multă energie, am mai avut un beneficiu: am slăbit 27 kg. Soțul meu spune că până și ochii mei sunt mai strălucitori.

Am mers la cumpărături și mi-am cumpărat o rochie și o fustă strâmtă. N-am mai purtat o fustă strâmtă de douăzeci de ani. Dulapul meu e ticsit cu haine de măsuri de la 42 la 52, și am aruncat tot ce era peste măsura mea de acum: 44! La următorul test de sânge, am fost încântată să văd îmbunătățirile pe ecranul monitorului. De data asta aveam hematii perfect rotunde, iar fluidul era curățat de majoritatea bacteriilor și aveam doar foarte puțini fermeți.

Îmi place cu adevărat ceea ce mănânc acum. Înainte nu aș fi putut niciodată să mănânc nuci crude sau avocado. Mi se părea că aveau un gust îngrozitor. Acum mi s-au schimbat papilele gustative, și chiar legumele au gust dulce! Roșiile sunt un adevărat ospăț pentru mine.

Acest program mi-a redat starea de bine și mi-a permis să pierd multe kilograme pe care nu aș fi fost capabilă să le pierd în alt mod. Efectiv, mi-a salvat sănătatea.

OPȚIONAL

Aceste suplimente nu sunt pentru oricine, dar dacă se potrivesc situației voastre, veți vedea că sunt neprețuite:

Probioticele pot fi folositoare în restabilirea microorganismelor sănătoase la populații de dimensiuni normale în tractul digestiv. Nu toată lumea are nevoie de ele. Dacă ați fost constipați, subponderali, supraponderali sau ați luat antibiotice în ultimul an, sau aveți o digestie slabă, încercați-le totuși. Amestecați 1 până la 2 capsule într-un pahar de 250 ml de apă pură și lăsați-le să stea timp de 8 ore pentru a crește considerabil microflora. Beți cu o jumătate de oră înainte de fiecare „masă” în timpul purificării, sau la mesele adevărate care urmează. După aceasta, dacă digestia și evacuarea sunt bune, puteți să nu mai luați. În caz contrar, continuați cât timp este necesar.

Ar trebui să utilizați un produs care să combine diferite bacterii – cele pe care le veți vedea în mod obișnuit sunt *acidophilus*, *lactobacillus* și *bifidus*. Ar trebui să luați câte 50-250 mg din fiecare, în funcție și de ce altceva mai există în amestec.

O altă opțiune este să faceți o clismă cu o formulă probiotică în fiecare dimineață (începeți în timpul Purificării, dacă vreți). Amestecați 4 capsule de formulă probiotică cu 250 ml de apă pură și lăsați-le să stea timp de 8 ore, sau peste noapte. Utilizați jumătate din amestec și țineți clisma timp de 15 minute. Repetați după o jumătate de oră.

O formulă **antiparazitara** conține **coji de nuc negru**. Luați 4 capsule de 3 ori pe zi timp de 10 zile, apoi pauză 4 zile. Repetați acest ciclu de cel puțin 6 ori. Deși puteți lua acest produs separat, eu prefer combinațiile care le includ.

FOLOSIREA DE SUPLIMENTE PENTRU ABORDAREA SIMPTOMELOR

În afară de elementele de bază, suplimentele corecte sunt instrumente puternice în clarificarea simptomelor specifice. Puteți adăuga suplimentele de mai jos la dieta pe care v-ați stabilit-o deja și, ulterior, să le adaptați situației voastre specifice. Folosiți-le până când simptomele dispar, luați-le apoi ocazional dacă este necesar, preventiv. Dacă aveți nevoie de același supliment pentru mai mult de o boală, nu multiplicați doza – dar utilizați doza maximă recomandată.

Simptome sinusale: Dizolvați două capsule de combinație antiferment într-o sticlă de soluție salină (disponibilă în farmacii). Pulverizați în nări de cel puțin 3 ori pe zi, urmărind instrucțiunile de pe ambalaj. Puteți să folosiți și 1 sau 2 picături de argint coloidal sau extract lichid din scoarță de pin în fiecare nară, o dată sau de două ori pe zi. Dacă nu puteți găsi extract lichid din scoarță de pin, folosiți pulbere amestecată cu apă pură, puneți în fiecare nară o dată sau de două ori pe zi. Simptomele sinusale ar trebui să dispară sigur de la sine, pe măsură ce toxinele sunt eliminate din organism și este restabilită o digestie bună.

Probleme cu ochii sau urechile, cum sunt cataractele, glaucomul, roșeață, vedere încețoșată, vedere slabă, senzație de țiuit în urechi, dureri de urechi, inflamații sau umflături ale urechilor, leziuni ale timpanului, dificultăți de auz, și (în cazuri rare) pierderi de auz: Puneți 1 picătură de argint coloidal local, direct în ochi sau în ureche, de 3 ori pe zi.

Congestie: Aveți trei opțiuni de experimentat, pentru a vedea care acționează mai bine pentru voi:

1. dacă nu le folosiți deja, adăugați 3-5 picături de ClO₂ (dioxid de clor) în 250 ml de apă pură de 3 ori pe zi.
2. puneți 3-5 picături de argint coloidal sau extract lichid din coajă de pin, de 3 ori pe zi, sub limbă.
3. folosiți uleiuri de semințe, cum este uleiul din semințe de in sau uleiul de limba-mielului, în capsule, ca la oricare supliment. Sau luați câte 1 linguriță de 3 ori pe zi. Sau folosiți mai mult în dietă!

Probleme hepatice. Ficatul, care filtrează toxinele din organismul vostru, ar trebui el însuși detoxifiat de cel puțin trei sau patru ori pe an. Căutați o formulă pentru ficat care să combine produs hepatic glandular, rădăcină de păpădie, trifoi roșu, ilice, rădăcină de ștevie, coajă de cascara sagrada, rădăcină de lemn dulce, rădăcină de *Smilax*, semințe de țelină, rădăcină de brustur, echinacea, Oregon grape root, coajă de arțar cu țepi, coajă de crușin, ardei iute de Cayenne, alge (*Laminariales*) și rădăcină mexicană. Luați 2 capsule măcar cu o jumătate de oră înainte de fiecare masă (3 mese pe zi), cu 250 ml de apă pură, la un total de 180 de capsule în 30 de zile. Dacă folosiți o formulă probiotică, luați formula pentru ficat împreună cu aceasta. Abordarea poate fi de ajutor în cazuri de hepatite, ciroze și icter.

[Produsele glandulare (cum este produs hepatic glandular în acest caz, produs pulmonar glandular, mai jos, și altele din acest capitol) sunt de fapt produse animale, obținute de obicei de la vaci. Ele sunt în aceste formule un fel de mesageri specifici care transportă substanțe nutritive spre zone specifice. Într-adevăr, ele transportă substanțe nutritive spre partea corpului de unde provine glanda. De exemplu, dacă marcați formula de mai sus cu izotopi radioactivi și-i urmăriți apoi prin corp, veți vedea componentele mergând direct spre ficat. (Astfel de studii au fost făcute.) Puteți lua produse similare fără cele glandulare dacă vreți nepărat să nu folosiți produse de origine animală, deși nu vor fi la fel marcate.]

Probleme ale plămânilor, cum sunt pneumonia, astmul, bronșita, laringita, tuberculoza, răcelile, gripa, febra fânului și emfizemul: Căutați o formulă pentru plămâni care să conțină produs pulmonar glandular, rădăcină de *Asclepias tuberosa*, coajă de cireș sălbatic, coajă de ulm cu coajă netedă, pătlagină, frunze de lumânărică, rocoină, voronic, rădăcină de lemn dulce, ardei iute de Cayenne, alge și palmier pitic. Luați 2 capsule

la fiecare masă. Puteți folosi 5-10 picături de argint coloidal sau extract din coajă de pin într-un dispozitiv respirator. Adăugați apă și picături coloidale și se creează un aerosol care poate fi inhalat, fiind bun pentru congestii pulmonare sau nazale.

POVESTEA LUI SHIRLEY

Într-un final am ajuns la spital, chiar după Ziua Recunoștinței. Mi se părea că nu mai scap de ceva ce credeam că era o răceală teribilă, și tușisem aproape continuu zi și noapte timp de aproape o săptămână. Așa că doctorii m-au primit pentru analize. La început au crezut că e pneumonie. Apoi ftiziologul a crezut că era un altfel de infecție la plămâni. Medicamentele pe care mi le-a prescris păreau să-mi facă bine și am plecat acasă după câteva zile.

Chiar înainte de Crăciun, doctorul m-a sunat să-mi spună să mă întorc la spital după vacanță pentru mai multe teste. Întoarsă la spital, doctorii au descoperit două „pete” pe ficatul meu, și un nivel de sodiu foarte scăzut, și mi-au spus că mă suspectau de cancer! În ziua următoare mi-au găsit o formațiune în plămân. Apoi, la un examen tomografic, mi s-a descoperit o tumoră în partea dreaptă a creierului și încă una în spatele ochiului stâng. În final au stabilit originea cancerului în bronhii.

Doctorii le-au spus fiicelor mele – dar nu și mie – că aveam cancer cu celule mici, o formă foarte agresivă. Dacă făceam chimioterapie aș fi avut doi-trei ani de trăit. Fără asta, aș fi avut cam șase luni. Doctorii le-au rugat pe fetele mele să nu-mi dea detalii despre cât mai aveam de trăit, nu voiau ca să-mi pierd speranța.

Am făcut primul tratament de chimioterapie, care a durat trei zile. Am început apoi tratamente de iradiere pentru tumorile de la cap – cincisprezece tratamente în trei săptămâni.

În acest timp, fata mea a venit să stea cu mine, încărcată de sticlute cu pastile și cărți și casete despre principiile dr. Young. Mi-a schimbat complet dieta și a început să-mi dea o mulțime de suplimente. Ținea pe măsuta mea de toaletă cam zece sticlute maronii cu ceva ce ea numea coloizi, și îmi dădea din ele înaintea și în timpul meselor, așa cum recomanda dr. Young, până am învățat cum să le iau singură. Am început să observ o senzație diferită în capul meu, ca și în piept.

După aproape două săptămâni de la tratamentul cu Miracolul pH, am avut prima întâlnire cu doctorul după ce părăsisem spitalul. Mi-a spus că sângele meu și-a revenit la normal. Părând puțin confuz, m-a întrebat dacă am făcut radiații la torace. Nu făcusem. Mi-a spus că formațiunea din bronhii a dispărut –

și că din moment ce cancerul nu mai era la locul de origine, probabil că nu mai era nicăieri în corp!

Vorbind pentru a doua oară cu doctorii (după diagnostic), nu puteam să cred ceea ce auzisem. Au trecut câteva ore până să înțeleg. Ce greutate mi s-a luat de pe umeri – și de pe ai familiei! Ce-am mai sărbătorit!

Totuși, am mai făcut încă două ședințe de chimioterapie (cred că nici doctorilor nu le venea să creadă). Formula sângelui continua să revină aproape de normal, ceea ce este foarte neobișnuit. La următoarea programare la doctor, la o lună după ultimul control, am primit rezultate uimitoare de la tomografie: tumorile din cap au dispărut definitiv! Doctorul mi-a întrerupt chimioterapia și mi-a spus să revin la control după alte două luni. Ultimele lui cuvinte încă-mi sună în urechi: „Orice ați făcut, țineți-o tot așa!”

Probleme ale pancreasului, cum sunt hipoglicemia și hiperglicemia (diabetul): Căutați o formulă pentru pancreas care să includă produs glandular pentru pancreas, strugurii ursului, rădăcină de pădărie, pătrunjel, rădăcină de gețiană, frunze de afin, frunze de zmeur, frunze de buch, fructe de palmier pitic, alge *Laminariaceae*, și alge *Ascophyllum* și *Fucus*. Luați două capsule la fiecare masă, și 3-5 picături de crom lichid sau coloidal și vanadiu lichid înainte de fiecare masă, sub limbă. Vanadiul ajută la asimilarea cromului pentru a ajuta la producerea de interacțiuni eficiente între glucoză și insulină.

Probleme cu glandele suprarenale (simptomele pot fi insomnie, oboseală, tensiune mică, circulație proastă, senzație permanentă de frig, amețelă la ridicatul în picioare, artrită la încheieturi și la spate, somnolență sau picoteală după-amiază, dureri cronice): aveți patru opțiuni pe care le puteți lua împreună:

1. cu fiecare masă, luați 2 capsule dintr-o formulă suprarenală conținând produs glandular suprarenal și acid pantotenic (vitamina B5);
2. luați 3-5 picături sub limbă, de 3 ori pe zi, dintr-o formulă antimicotoxică conținând n-acetilcisteină, l-taurină și sulf organic. Acid caprilic și undecylenic, extract din coajă de pin și extract din sâmburi de struguri ar fi niște suplimente bune;
3. luați 3-5 picături sub limbă, de 3 ori pe zi dintr-o formulă conținând crom și vanadiu;
4. luați 3-5 picături dintr-un B-complex de 3 ori pe zi, sub limbă.

Probleme ale tiroidei: Căutați o formulă de tiroidă conținând alge *Laminariales* (pentru a furniza iod), rădăcină de gențiană, fructe de palmier pitic, ardei iute de Cayenne și mușchi irlandez. Luați 1-2 capsule la fiecare masă.

Ușurarea digestiei: Pentru atenuarea gazelor intestinale (flatulenței), a enteritelor, colicilor și arsurilor, căutați o formulă care să conțină frunze de papaia, frunze de mentă, rădăcină de ghimbir, cătușnică, semințe de fenicul și fructe de palmier pitic. Luați două capsule la fiecare masă. Mai aveți și alte două posibilități:

1. luați 1-2 capsule de concentrat de fruct noni înainte de mese cu o cantitate mică de apă și 1 sau 2 capsule de o formulă antifermenți conținând acizi caprilici și undecyclenici și enzime ca bromelaina și papsina, și plante care ajută la digestie, la o jumătate de oră după fiecare masă;
2. pentru digestia grăsimilor, la fiecare masă, 1-2 capsule de concentrat de fruct noni și o formulă antimicotoxinică conținând n-acetilcisteină, l-taurină și sulf organic, cel puțin, eventual și acid caprilic și undecyclenic, extract din coajă de pin, și extract din sâmburi de struguri.

Blocaj limfatic: Aveți două opțiuni:

1. luați 1 capsulă dimineața și una seara dintr-o formulă limfatică din acelea care să conțină ulei de ficat de pește, beta-caroten, rădăcină de lemn dulce și pătrunjel;
2. deși acesta nu este un supliment, este o abordare foarte folositoare în cazul blocajului limfatic, așa că am vrut să-l includ aici: o serie de cel puțin 24 de masaje limfatice – masaje care pun în mișcare lichidul limfatic și ajută la eliminarea toxinelor din ganglionii limfatici prin masarea cu mâinile în direcția vaselor limfatice – fără mișcări în jos. Masajele limfatice încep de la degetele de la picioare spre picioare, de la trunchi spre inimă, de la partea de jos a spatelui spre partea de sus a spatelui, de la umeri spre inimă și de la degete spre brațe, spre umeri și spre inimă. Consultați un terapeut în masaje experimentat în această zonă. O terapie cu masaj obișnuit poate fi și ea foarte benefică. Chiar mai ușor, poate, este perierea zilnică a pielii. Pur și simplu luați o perie de corp de la un magazin de produse naturiste și periați-vă, umed sau uscat – dar întotdeauna înspre inimă.

POVEȘTEA LUI KIM

Am fost sub un stres extrem pentru mult timp și au început chinurile fizice; tensiune mare, bătăi de inimă neregulate și fibrilații. M-am luptat ani de zile cu o durere în sânul stâng și cu un ganglion limfatic sub brațul stâng, cu o energie redusă care mă făcea disfuncțională într-o mare măsură.

Durerea a devenit din ce în ce mai rea și am descoperit un nodul în sânul stâng. Înțelept sau neînțelept, am ales să nu-mi fac o mamografie, optând în schimb pentru intuiție și convingere. Nu eram pregătită pentru o biopsie, biopsie cu ace, medicamente, operație, chimioterapie, sau orice altceva care ar putea să-mi pună în pericol viața, așa că mamografia nu ar fi servit oricum vreunui scop. Mi-am dat seama că-mi asumam un risc, bineînțeles, dar voiam să-i dau corpului meu șansa de a fi vindecat într-un mod natural și holistic.

Am început să iau argint coloidal după ce un prieten mi-a spus că a aflat de la Dr. Young că este un antibiotic natural cu spectru larg care omoară fermenți, fungi, paraziți și viruși. Am aflat și despre ceaiul de plante Essiac – conform articolului pe care l-am citit, medicul personal al președintelui Kennedy s-a vindecat singur numai cu Essiac. Mai degrabă am folosit forma coloidală în loc să-l folosesc drept ceai. Apoi am învățat de la dr. Young despre enzime antifermenți, iod (pentru hipotiroidia mea), combinația de antifermenți/fungi de acid caprilic și acid undecyclenic și extractul din coajă de pin.

Spre uimirea și încântarea mea, după patru zile de când am început să iau Essiac și acid caprilic, nodulul mi-a dispărut total! Energia mea este clar îmbunătățită. Încă mă mai lupt cu niște probleme de sănătate, dar mi-am dat seama că este vorba de un proces, și pe măsură ce mă îndrept spre o dietă alcalină, cum este cea din Miracolul pH, și mă odihnesc mai mult, știu că sănătatea mea va fi din ce în ce mai bună.

Controlul greutății și metabolismul grăsimilor și al glucozei: Aveți câteva opțiuni – puteți să le combinați și să le adaptați:

1. luați zilnic 1-2 capsule de multivitamine și 1-2 capsule de formulă minerală. Luându-vă substanțe nutritive într-o capsulă care este predigerată economisiți energie și se va produce mai puțin acid sau deloc în asimilarea lor.
2. luați 2-3 capsule din extract de coajă de pin cu o oră înainte de fiecare masă și 3-5 picături de crom coloidal și vanadiu de 3 ori pe zi, sub limbă (folosiți capsule dacă nu le puteți găsi în formă coloidală).
3. luați 1-2 capsule, de 3 ori pe zi, o dată cu mâncarea, dintr-o formulă pentru glanda pituitară/tiroidă conținând alge *Laminariales*, rădăcină

de gențiană, fructe de palmier pitic, ardei iute de Cayenne și mușchi irlandez.

4. pentru femei: Luați o formulă lichidă de aminoacizi (căutați una cu lizină, metionină, arginină, leucină, tirozină, triptofan, și fenilalanină printre altele), calciu coloidal și bor coloidal, 3-5 picături din fiecare, de 3 ori pe zi, sub limbă. Și 1-2 capsule dintr-o formulă pentru femei, conținând agenți glandulari pentru ovare și uter, rădăcină de *black cohosh* (*Cimicifuga racemosa*), rădăcină de lemn dulce, frunze de zmeur, pasifloră, mușețel, schinduf, păducel, fructe de palmier pitic, *Mitchella repens*, rădăcină de *Dioscorea villosa* și alge *Laminariales*. Pentru bărbați: Luați o formulă lichidă de aminoacizi (căutați, printre altele, lizină, metionină, arginină, leucină, tirozină, triptofan și fenilalanină), zinc coloidal și vitamina B6 coloidală, 3-5 picături din fiecare, de 3 ori pe zi, sub limbă.
5. o formulă conținând lecitină.
6. citron sau *garcinean cambogia*, un fruct alcalin amar, care ajută la reducerea acidității și deci reduce și necesitatea organismului de a reține grăsimea.
7. iată încă ceva care nu este un supliment: respectați strict dozajul din dietele din acest program! Greutatea voastră se va autocorecta natural o dată ce vă hrăniți alcalin. Vă va fi de ajutor și să beți câte 250 ml de suc din legume de culoare verde închis de 6-8 ori pe zi, ca în prima parte a Purificării.

Dureri de articulații și musculare: Aveți patru variante:

1. luați 3 capsule de calciu și 4 capsule dintr-o formulă cu lipide marine/ulei de limba-mielului la fiecare masă. Pentru a fi siguri că se combină corect, luați uleiul la masă compusă din legume sau suc de legume.
2. Luați câte 3-5 picături de calciu coloidal, bor coloidal și o formulă antimicotoxică (cu n-acetilcisteină, l-taurină și sulf organic și, eventual, acid caprilic și acid undecylenic, extract din coajă de pin și extract din sâmburi de struguri), de 3 ori pe zi, sub limbă.
3. luați o formulă pentru articulații și mușchi care să conțină glutatone coloidală (3-5 picături, de 3 ori pe zi sub limbă), calciu și magneziu (2-3 capsule de 3 ori pe zi la mese), și zinc (2-3 capsule de 3 ori pe zi, la masă). Pentru stări acute sau cronice, luați 4-6 capsule de 3 ori pe zi.

4. luați o formulă care să conțină planta yucca, reduce inflamația, durerile și umflarea.

Tulburări ale organelor reproductive: Aveți două variante:

1. luați 3-5 picături de rodii coloidal și iridiu de 3 ori pe zi, sub limbă.
 2. femei: Căutați un „tonic feminin” care să conțină agenți glandulari pentru ovare și uter, *Caulophyllum thalictroides*, rădăcină de lemn dulce, frunze de zmeur, pasifloră, mușețel, schinduf, coajă de păducel, fructe de palmier pitic, *Michella repens*, rădăcină de *Dioscorea villosa* și alge *Laminariales*. Luați 2-3 capsule la fiecare masă, 3-5 picături de pregnenolon lichid, calciu coloidal și bor coloidal de 3 ori pe zi sub limbă. O formulă de muguri de soia (făcute prin deshidratarea a 600 g de muguri de soia în 30 g de supliment prin deshidratarea prin încălzire la temperatură joasă) poate fi substituit de pregnenolon luând 3-5 picături de 3 ori pe zi la mese, așa cum și progesteronul ca unguent poate fi folosit conform indicațiilor.
- bărbați: luați 1-3 capsule dintr-o formulă pentru bărbați, care să includă agent glandular pentru prostată, pătrunjel, fructe de palmier *Serenoa repens*, mătase de porumb, frunze de buchu, ardei iute de Cayenne, alge *Laminariales* și semințe de dovleac la fiecare masă și câte 3-5 picături de zinc coloidal, vitamina B 6 coloidală și o formulă lichidă de aminoacizi (căutați printre altele lizină, metionină, arginină, leucină, tirozină, triptofan și fenilalanină), de 3 ori pe zi, sub limbă.

Infecții și simptome degenerative, cum sunt SIDA și cancerul: încercați formule coloidale de osmiu, ruteniu și paladiu; coenzima Q1 (CoQ1, cunoscută ca acronim din cauza denumirii chimice extrem de lungi, NADH); acizi antifermenți undecylenic și caprilic, și enzime ca bromelaina și papaina.

Stres toxic (oxidare și micotoxine): Încercați vitamina C coloidală sau lichidă, Echinacea, glutatone, calciu, bor, argint, litiu, seleniu, pregnenolon, extract din coajă de pin, progesteron (pentru femei – care în acest caz nu mai au nevoie de pregnenolon), ulei din ficat de pește, beta-caroten, rădăcină de păpădie, silur, rădăcină de nalbă mare, rădăcină de lemn dulce, pătrunjel, n-acetilcisteină, l-taurină, sulf, acid caprilic și undecylenic, extract din sâmburi de struguri, multiminerale și o formulă de muguri de soia. Progesteronul se dă fără prescripție, ca unguent; mugurii de soia sunt o altă sursă naturală de hormoni.

Suplimentele sunt aliați puternici în acest program. Ele vor amplifica rezultatele obținute prin Purificare și prin dieta alcalină. Dar nu există un leac miraculos – un remediu unic pentru toate problemele, sau să vă mențină sănătoși tot timpul. Și așa puternice cum sunt, nu pot face față marelui flagel, anume dieta tipic americană. Dacă nu vă schimbați felul de a vă hrăni organismul, orice supliment veți lua va fi anihilat. Secretul constă în combinația dietă și suplimente.

Să le punem cap la cap

Pe măsură ce urmați acest program, vă va fi tot mai ușor să-l urmați. Organismul vostru se adaptează la el, și voi la fel. Va ajunge să vi se pară o a doua natură. Dar în acest moment aveți de înfruntat o curbă abruptă de învățare. Vă bombardați cu o mulțime de informații deodată și probabil vă gândiți la schimbări destul de semnificative în modul vostru de viață. Experiența este cel mai bun profesor. Dar în timp ce căpătați experiență, vrem să vă oferim câteva strategii practice de aplicare a acestui program. Veți învăța aici cum să vă aprovizionați bucătăria cu alimente și aparate electrocasnice, ca și felul în care să vă cultivați singuri mugurii, și cum să vă deshidratați alimentele. În sfârșit, Shelley vă va împărtăși câteva dintre „secretele” ei pentru aplicarea acestui program în viața voastră obișnuită de zi cu zi, fără îndoială deja ocupată.

APROVIZIONAREA CĂMĂRII

Vă pregătiți să porniți într-o aventură pe viață – aventura unui stil de viață dătător de sănătate. Ați ascultat partea științifică și acum vreți să știți cum să aplicați continuu această știință în bucătărie. Când priviți la ceea ce se află acum de mâncat în casa voastră, veți înfrunta probabil crunta realitate că multe dintre alimentele pe care le aveți nu sunt bune pentru voi, acum când înțelegeți Noua Biologie. Probabil că aveți o mulțime care sunt lipsite de substanțe nutritive și fibră, și mai multe care au un efect foarte acidifiant asupra organismului.

Pentru a face acest program să fie simplu de urmat, va trebui să faceți o restructurare. Dar o dată ce v-ați transformat bucătăria, veți afla cât este de ușor, de simplu și de natural de respectat principiile unei diete alcaline sănătoase. Unul dintre secrete este să păstrați toate produsele de bază pe

care le veți folosi mult, la îndemână, în cămară sau frigider, ca să puteți prepara un meniu delicios – alcalin – cât ai bate din palme.

Dacă scotoțiți prin cămara mea câteva minute, iată ce veți găsi:

Condimente. Doar pentru cazul în care nu pot să iau unele proaspete, am condimente uscate, pe care le cumpăr vrac. Sunt întotdeauna aprovizionat cu pudră de usturoi, fulgi de ceapă, chimion, busuioc, frunze de coriandru, ardei iute de Cayenne, curcuma, scorțișoară, curry și pătrunjel. Și am întotdeauna o sare alcalinizantă. Prefer marca Real Salt™; sare de mare Celtic (mai greu de găsit), sare vegetalizată (care conține legume deshidratate pe lângă sare), Trocomare (un condiment cu sare de mare, legume, ardei chili și hrean), și Herby (un condiment destul de iute din cauza piperului negru pe care-l conține). O altă alegere bună include Bragg™ Liquid Aminos ca substitut pentru sosul de soia (tot este puțin acid, dar este de departe mult mai bun decât sosul de soia fermentat). În afară de asta, îmi place să folosesc combinații de condimente preamestecate pentru a evita încărcarea inutilă a rafturilor și pentru simplificare! Sunt un fan al mărcii Spice Hunter (vezi capitolul Resurse). Și combinațiile mă inspiră, fie mexicane, italiene, thailandeze, jamaicane, chinezești, curry, sau ierburi de Provence. Puteți face ca același fel de mâncare să aibă cu totul alt gust în funcție de ce presărați peste el.

Semințe. Am o rezervă de semințe (crude) de in, susan, floarea-soarelui, lucernă și dovleac, ca și combinații de muguri. Mai am și tahini (pastă din semințe crude de susan).

Nuci. Am întotdeauna la îndemână nuci crude, de obicei migdale, alune de pădure, semințe de pin, nuci de Brazilia și Macadamia, dar și Pecan proaspete, și castane și unt de migdale crude.

Cereale. Am alac, hrișcă, mei, kamut, quinoa, orez brun basmati și amarant, prăjituri din orez brun fără sare, paste din quinoa și alac, tăiței din hrișcă, orez și soba, tortilla din grâu încolțit, biscuiți La Vosh (făcuți din tofu, fără drojdie), și făină (din grâu integral, albă dar nealbită, de alac, orez brun, secară și mai ales de mei – făina de soia și orez sunt bune și ele dacă nu sunt ținute prea mult timp). Mai țin în congelator pâine de grâu integral nedospită (cum sunt Nature's Path Manna Bread și Earth Seeds Bread) de la raionul de produse congelate.

Boabe. Am de obicei boabe de soia (cunoscute uneori ca boabe de edamame – căutați-le la sectorul de alimente congelate din magazinul vostru), boabe de adzuki, linte, boabe de mung (*Vigna radiata*), boabe de

merișor, fasole neagră, mazăre, năut, boabe de pinto și fasole comună. Și întotdeauna am și humus în frigider.

Plante de mare. Folosesc deseori foi de alge nori, fulgi de alge dulce, și aramie, așa că le țin prin preajmă.

Tortilla. Căutați sortimente de grâu încolțit. Unele restaurante pot să vă vândă tortilla pentru acasă. Dacă puteți să comandați (ca firmă) de la compania producătoare și distribuitor de alimente SYSCO, puteți lua o varietate de tortilla de diferite arome – îmi plac de spanac, ceapă, usturoi și ardei. Costco vând și ei tortilla, sau puteți să vi le faceți singuri (vedeți rețeta la pag. 253).

Uleiuri sănătoase. Întotdeauna am o varietate disponibilă, în special ulei de măsline presat la rece, ulei din sămburi de struguri, ulei de susan și ulei din semințe de in și un amestec (cum este Udo's Choice® sau Essential Balance, sub marca Omega Nutrition, sau Arrowhead Mills). Uleiul de cânepă are un miros destul de puternic, dar îl folosesc și pe el câteodată. Căutați Essential balance la secțiunea de produse congelate... și păstrați-l în frigider sau congelator. Este un amestec de ulei cu o aromă minunată, din in organic, floarea-soarelui/șofrănel, dovleac, limba-mielului și susan. Este singurul ulei procesat organic, din semințe organice și nerafinat deloc. Se vinde în sticle de culoare neagră pentru a împiedica lumina să-l degradeze.

„Lapte”. Pentru când am nevoie și nu am timp să mi-l fac singur, am la îndemână lapte de migdale, soia sau de orez.

Apă. Păstrez apă distilată sau apă purificată prin osmoză inversă în containere de 5 litri.

Soia. Întotdeauna am ceva tofu la îndemână, inclusiv tofu gătit, și adesea am hamburgeri de soia în congelator (îmi plac Boca Burgers, varietatea vegan.)

Producție proprie. Din moment ce produsele trebuie să fie proaspete, evident că nu le păstrez pe termen lung – deși din cele pe care le păstrez, cum este usturoiul, ghimbirul (am o rădăcină întreagă în congelator și rad din ea când am nevoie), ceapă, ardei iuți proaspeți și uscați, lămâi și lămâi verzi, cumpăr îndeajuns ca să am mereu la îndemână. Și din moment ce am întotdeauna ceva pus la încolțit, am o recoltă proaspătă în orice zi. (Favorita mea este un amestec de proteine superioare din boabe

de fasole mung, fasole adzuki*, linte, mazăre și semințe de floarea-soarelui, și adesea mai folosesc un amestec de lucernă și alte semințe mici.) Nu-mi lipsesc niciodată din cămară roșii uscate la soare și conservate în ulei de măsline, ardei grași copti și conservați în ulei de măsline, și ciorbă de legume (alegeți un sortiment fără drojdie).

În afară de asta, fac cumpărături de două ori pe săptămână pentru produse proaspete și am mereu în casă o colecție de legume și fructe cu conținut scăzut de zahăr, toate proaspete. Nu le puteți găsi pe toate deodată, bineînțeles, dar eu am de multe ori plante tinere, salată verde, broccoli, spanac, varză creță, varză roșie și verde, țelină, morcovi, castraveți, conopidă, dovleac, dovlecei, sfeclă, ridichi, avocado, roșii, ardei gras, frunze de sfeclă, sparanghel, fasole verde, praz și vinete – de fapt, o varietate de alimente care se pot mânca în cadrul acestui program. Întotdeauna am verdeață proaspătă în bucătărie, mai ales pătrunjel, busuioc și frunze de coriandru, și de obicei ceva salsa proaspătă (făcută cu suc de lămâie sau lămâie verde, niciodată cu oțet).

Există multe, multe alte tipuri de produse pe care nu le-am menționat aici. Selecția pe care o faceți trebuie să reflecte gusturile personale și pe cele ale familiei, ca și rețetele pe care le folosiți cel mai des. Bucătăria voastră nu va arăta exact ca a mea, dar o dată ce este bine aprovizionată, vi se va părea ușor și firesc să urmați acest mod de a mânca. (Țineți minte să citiți cu atenție etichetele pentru a evita alimente dăunătoare ascunse, în special acid citric, îndulcitori, îndulcitori artificiali, drojdie, oțet, alune și sirop de porumb.) Nu trebuie să mergeți și să cumpărați fiecare articol în parte de pe listă. Începeți cu câteva din fiecare categorie și mai adăugați după aceea, treptat. Faceți o aventură din crearea unei selecții de opțiuni pentru alimente alcalinizante pentru voi și pentru cei dragi!

INSTRUMENTELE POTRIVITE

Puteți prepara un meniu grozav alcalinizant folosind doar un cuțit – și o mulțime de timp. Totuși, așa cum știe orice meșter bun, sculele potrivite fac treaba mai repede, mai ușor și cu rezultate optime. Iată o trecere în revistă a lucrurilor pe care eu (Shelley) le găsesc indispensabile pentru bucătăria mea.

Cuțitele bune sunt o necesitate pentru curățat, tăiat și mărunțit legumele. Am folosit destul de bine timp de ani de zile un set de trei cuțite până când am investit într-un set mai mare. Le folosesc de multe ori pe zi, și pur și simplu nu se poate fără ele. Dacă aveți cuțite de slabă calitate sau neascuțite, veți fi surprinși cât de mult contează un cuțit de calitate și bine ascuțit. Sunt un fan al cuțitelor Cutco, care au garanție pe viață și aproape că nici nu trebuie ascuțite.

Un **robot de bucătărie** vă va economisi timpul pentru tăiat, mărunțit și amestecat cu până la 90%, în special când pregătiți hrană pentru mai multe persoane. Eu folosesc Cuisinart. Am început cu mărimea standard, care este bună pentru necesitățile zilnice. (Acum folosesc mărimea 16 când prepar mâncare pentru mai multe persoane odată.) Căutați modelul cu lame în S ascuțite, cât și cu margini moi, ca și cu discuri pentru tocat și feliat. Lama S ascuțită este bună la amestecat, mărunțit, tăiat fin și mai grosier, amestecarea unor alimente ca humusul, pentru diverse emulsii, cum ar fi sosul de salată, pentru a măcina ingrediente ca nuci, semințe, cereale și tortilla uscate în pulberi. Folosesc lama S cu margini moi ca să amestec aluatul pentru tortilla. Și mărunțesc tot felul de chestii – ceea ce-mi place pentru că astfel e mai ușor de făcut salate frumoase.

Un **blender** este și el folositor pentru amestecare și mărunțire. Eu folosesc Vita-Mix®. Are un motor puternic și o varietate bună de opțiuni pentru controlul vitezei (și „invers”). Are o caracteristică unică, și pe care o folosesc mult, aceea că dacă îl lași să meargă mai mult, fricțiunea generată încălzește alimentele – așa că rețete ca supele crude pot fi făcute foarte repede și servite imediat din blender. (Bineînțeles că le puteți servi și reci – doar mixate o perioadă scurtă de timp.)

Fierbătorul de orez este aproape mereu în priză, plin de orez brun fiert în abur, hrișcă, sau alte cereale din care să se servească familia la orice oră din zi. Folosesc marca Zojirushi®, care fierbe și legume. Câteodată îl pun în funcțiune înainte să merg la culcare și astfel avem orez cald pentru micul dejun.

La fel, nu m-aș descurca fără (de fapt nu vreau să mă descurc fără) **centrifuga pentru salate**. O folosesc tot timpul pentru spălătul și uscatul verdețurilor într-o clipită.

Îmi place și „**mandolina**” cu care tai legumele în forme deosebite. Aspectul mâncării este o parte-cheie a felului în care percepi masa, și este un mod de a face ca felurile de mâncare să fie mai elegante și mai apetisante.

* fasole adzuki – un soi de fasole australiană, cu bobul mic, de culoare roșie (n. r.).

Sunt și fan al unui mic aparat manual numit **Saladacco**, care face „paste” foarte fine din legume ca dovleacul (folosesc dovleac galben de vară sau dovlecei, dar merge cu orice fel de dovleac.) Mai face și minunate tăieturi care arată ca ghirlandele havaiene, din legume ca sfeclă și morcovi.

O dată ce sunteți hotărâți să preparați în majoritate alimente crude pentru mesele voastre, puteți să luați și asemenea jucării. Investiți în ele în măsura posibilului, pentru a vă prepara hrana mai simplu și mai amuzant (și câteodată și mai draguț). Experimentați și bucurați-vă!

GERMINAREA

Mugurii, cu proprietățile lor fantastic de regenerative, sunt incredibil de hrănitori și alcalinizanți. Toată gama de vitamine și minerale dintr-o sămânță sau un grăunte explodează atunci când germinează. Germinarea ia amidonul, proteinele și agenții hormonalți din sămânță și le transformă în proteine foarte alcalinizante, ușor de asimilat, și zaharuri vegetale delicate, iar substanțele fitochimice care luptă împotriva cancerului apar în plante imediat ce ele germinează. Cred că o persoană poate trăi doar din muguri fără absolut nici o problemă (fizică).

Așa că am tot timpul o mulțime de muguri proaspeți în preajmă – eu îi cultiv. Nu e nevoie de talent pentru asta. Serios! Procesul este simplu. În scurt timp, câteva semințe se transformă aproape ca prin farmec în produse proaspete, având de mai multe ori greutatea lor, unele în doar două zile.

Începeți cu semințe produse organic. Puteți depozita semințele pentru germinat pe perioade mai lungi de timp (până la zece ani, dacă sunt închise ermetic, și unu până la doi ani, dacă ambalajele sunt deschise, dar ținute în loc uscat și răcoros), așa că stocați și păstrați mai multe tipuri la îndemână. Unii dintre cei mai ușor de crescut muguri sunt cei de lucernă, fasole mung, năut, linte verde, susan, floarea-soarelui, hrișcă și grâu. Tabelul GHID DE GERMINARE vă furnizează indicațiile de bază pentru mulți muguri obișnuiți.

Las semințele la înmuiat peste noapte în apă purificată, până când se umflă, le torn în tăvi de germinare, le las să se usuce și pun tăvile într-un dulap întunecos și calduț, apoi le umezesc de două ori pe zi. De fapt țin tăvile acolo unde păstrez apa, așa că atunci când iau prima înghițitură

dimineată și ultima seara, le dau și mugurilor de băut, clătindu-i și apoi scurgând apa.

În două sau trei zile, majoritatea mugurilor vor fi gata de mâncat (verificați în tabel). Mugurii ar trebui să fie crocanți și puțin dulci – nici-odată acri. Dacă sunt acri, așa cum sunt adesea cei cumpărați din magazin, au stat prea mult și atunci trebuie să începeți din nou. Mugurii nu trebuie să fie maron sau băloși. Păstrați mugurii în frigider într-un borcan de sticlă sau într-o pungă de plastic bine închisă. Vor ține aproape o săptămână.

Puteți să mai creșteți muguri folosind borcane de 1 litru cu tifon prins cu elastic deasupra sau borcane speciale pentru germinare cu capace de drenaj în loc de tăvi. Încercați cu oricare din metode, pe care o găsiți cea mai simplă!

Vă recomand echipamente de la Life Sprouts company ca să vă ajute să începeți cu germinarea (vezi capitolul Resurse). Majoritatea magazinelor de produse naturiste au vase de germinare, ca și semințe gata pregătite pentru germinare.

GHID DE GERMINARE

Semințe	Cantitate	Timp de înmuiat (ore)	Clătit/ Scurs (zil-nic)	Timp de cules (zile)	Înălțime de recoltare (în cm)
Lucernă	2 linguri	6-8	2	3-6	2,5-5
Varză chinezească	1 cană	6-8	2	3-4	1,25-2,5
Schinduf	1 cană	6-8	2-3	3-4	1,25-2,5
Năut	1 cană	16	2-3	3-4	1,25-2,5
Lințe	1 cană	8-12	2-3	2-4	1,25-2,5
Fasole mung	½ cană	8-12	2-3	2-4	1,25-2,5
Mazăre	½ -1 cană	8-12	2-3	2-3	1,25-2,5
Ridichi	2 linguri sau 1 cană	6-8	2	3-4	1,25-2,5
Trifoi roșu	2 linguri	8	2	3-6	1,25-5
Susan	¼ cană	8	2	1-3	0-2,5
Boabe de soia	½ -1 cană	16	3	3-5	1,25-2,5
Floarea-soarelui, decojite	½-1 cană	6-8	2	1-2	0-1,25

MODURI DE A FOLOSI MUGURII

Mugurii sunt grozavi cruzi, căliți sau fierți în abur, simpli sau în sandvișuri sau salate, sau presărați în supe. Încercați-i în toate felurile – cu cât mâncați mai mulți muguri, cu atât mai bine. Mugurii ar trebui să facă parte din dieta zilnică a fiecăruia.

Aproape orice fel de muguri sunt buni în salate, și eu (Shelley) îi folosesc tot timpul în sandvișuri și pachete, supe și sucuri, în mâncăruri făcute la abur și ghiveci. Sunt grozave și ca gustări. Iată sugestiile mele:

Salată: lucernă, varză chinezească, schinduf, năut, linte, boabe de fasole, mazăre, ridichi, trifoi roșu, floarea-soarelui.

Sandviș: lucernă, ridichi, trifoi roșu.

Suc: lucernă, varză chinezească, ridichi, trifoi roșu.

Supă: năut, linte, boabe de fasole mung, mazăre, boabe de soia.

Ghiveci : năut, susan, soia.

Gustări : schinduf, susan, floarea-soarelui.

Fiert în abur: linte, boabe de fasole mung, mazăre, soia.

Asta e doar ca să vă dea startul! Folosiți-vă imaginația, experimentați, urmați-vă gusturile! Doar să mâncați muguri!

DESHIDRATAREA

Folosirea unui uscător este un mod minunat de a vă asigura masa caldă, dar nu gătită. Face mai ușoară păstrarea legumelor verzi proaspete în cămara voastră (odată uscate, legumele proaspete puse într-o pungă sau o cutie închisă etanș se vor menține cel puțin un an într-un loc uscat, răcoros). Deshidratoarele de alimente sunt utile și pentru încălzirea amestecurilor tocate și a felurilor de mâncare tip turtă înainte de a fi servite.

Legumele și nucile deshidratate sunt niște gustări excelente și garnituri grozave. Mâncați-le separat sau cu un sos sau amestec de tocătură preferat. Sunt foarte frumoase presărate deasupra supelor, adaugă consistență la salate și pot decora frumos orice platou.

Deshidratarea majorității legumelor este cât se poate de simplă. Le curățați și le porționați (cam 5 mm grosime), le marinați dacă vreți, le scurgeți și le puneți pe un raft uscat și curat din deshidratorul vostru. Deshidratați până când toată apa din legume s-a dus și au devenit crocante.

Puteți face asta cu aproape orice legume. Îmi plac mai ales morcovii, roșiile, ceapa, țelina și ardeii grași. Legumele rădăcinoase cum sunt dovlecii de iarnă, morcovii și rădăcina mexicană îmi place să le marinez o oră în Bragg™ Liquid Aminos, usturoi, ghimbir și condimente.

Încercați să deshidratați și nuci. Începeți cu nuci înmuiate, marinate, ca mai sus, într-un bol adânc, între o oră și douăsprezece ore. Scurgeți bine, puneți-le în deshidrator și uscați până devin crocante. Păstrați-le într-un container etanș, în frigider.

Eu folosesc un deshidrator marca Excalibur® deoarece îmi place felul în care circulă aerul prin fiecare tavă, nu doar de jos în sus. Rafturile flexibile, din teflex, ajută la preparat aluaturi subțiri, cum sunt chips-urile din în deshidratat (vezi pag. 301), și la desprinderea alimentelor după ce s-au uscat.

SFATURI ȘI TRUCURI

Iată câteva dintre scurtăturile mele favorite pentru a face și a aranja rapid și ușor mese alcaline:

- Păstrați tot timpul o salată uriașă în frigider. Eu prepar una care să țină aproape trei zile, cu bunătați ca spanac, ceapă roșie, semințe de pin, cuburi de tofu, morcovi și sfeclă rasă, ridichi și muguri de floarea-soarelui. Pot astfel să mănânc la repezeală o salată sau s-o folosesc ca umplutură rapidă. E bine să fie la îndemână când vin copiii hămesiți de la școală.
- Faceți îndeajuns din sosul de salată preferat ca să vă ajungă toată săptămâna.
- Folosiți combinații de condimente gata pregătite. Eu am întotdeauna în cămară asemenea condimente pentru a face mai interesant și mai variat orice fel pregătesc.
- Păstrați un bol de migdale înmuiate în frigider. Sunt grozave pentru o gustare dulce, crocantă, sau în salate, în loc de cru-toane. Sunt bune și când bat repede „lapte” de nuci, ca să fac frișcă. Acoperiți nucile crude cu multă apă, lăsați la înmuiat peste noapte și schimbați apa zilnic. Se păstrează cam trei zile.

- Amestecați pastele favorite, cum ar fi pesto* sau humus, pentru a înmuia în ele legume crude, ca sos pentru legume în abur sau pentru a-l întinde pe biscuiți, sau ca umplutură. Puteți găsi unele bune la magazinul vostru local de produse naturiste, chiar și pesto fără produse lactate, dar întotdeauna trebuie să citiți cu atenție etichetele pentru a ști exact ce cumpărați.
- Dublați sau triplați cantitatea de ingrediente dintr-o rețetă a unui fel de mâncare pe care îl gătiți și congelați pentru mese ulterioare sau gustări rapide.
- Păstrați la îndemână lămâi și lămâi verzi pentru a le folosi ca înlocuitor pentru oțet și pentru a le stoarce în apa de băut de-a lungul zilei. Eu folosesc lămâie aproape la orice masă.
- Luați câteva pachete de tortilla din grâu încolțit și puneți-le la uscat peste noapte pe blatul din bucătărie. Sau coaceți-le în cuptor la temperatură joasă, aproximativ 150° C, timp de cinci-sprezece, douăzeci de minute până când devin crocante dar nu se rumenesc. Trebuie să se rupă ușor, ca un biscuit. Măcinați-le în mixer sau robot până când devin ca o făină, pentru a le utiliza la o rețetă cu pesmet sau făină albă. Păstrați-le într-un container etanș. Se vor menține timp de săptămâni într-un loc răcoros și uscat (mai puțin pe timp umed).
- Profitați de congelator. Păstrați în el pachete cu câte o porție de nuci, ierburi și chiar uleiuri bune, cum este cel din semințe de in, pentru a le avea la îndemână (ele se vor menține proaspete și se decongelează repede). Eu păstrez o rădăcină de ghimbir în congelator, și este ușor de ras atunci când am nevoie la vreo rețetă. Totuși cel mai mult îmi place să-l folosesc proaspăt, să-mi fac un „ceai” de ghimbir cu lămâie, după o masă bună.
- Țineți un fierbător de orez în bucătărie cu o porție de legume sau cereale la abur pentru acele 20-30 de procente din dieta voastră.
- Învățați să vă faceți singuri mugurii și să-i păstrați proaspeți la îndemână pentru o gustare grozavă – sau pentru adaos nutrițional la orice masă.

* pesto – un sos italian din busuioc, usturoi, ulei de măsline și brânză (n. r.).

- Fiți pregătiți pentru atunci când poftiți la gustări crocante, păstrând niște preparate sănătoase, ușor accesibile, cum sunt tortilla coapte din grâu încolțit, migdale crude (cele mai bune sunt cele înmuiate), legume crude (una dintre favoritele noastre este cea din tulpini dulci de jicama, care sunt bune oricum, dar care pot ajuta când aveți poftă de zahăr), și tofu copt.
- Țineți un stoc de apă bună – și beți-o! Atunci când mesele voastre sunt 80% alcaline, s-ar putea să nu simțiți dorința de a bea în timpul meselor, din moment ce majoritatea legumelor au deja apă în proporție de 70-90%. Dar cel mai bun lucru pe care puteți să-l faceți pentru voi este să beți apă între mese.

Partea a III-a

REȚETE

ALEGEREA REȚETEI CORECTE

Vă voi împărtăși un secret: înainte să înțeleg cum vindecă alimentele, niciodată nu îmi prea plăcea să gătesc. Era doar încă o corvoadă care-mi mânca timpul și generatoare de mizerie – și trebuia făcută din nou aproape imediat după ce făceam curățenie. Mă simțeam ca și cum eram înțepenită în bucătărie când aș fi vrut mai degrabă să fiu afară, în lume. Dar din momentul în care am înțeles cât de mare este impactul a ceea ce mâncăm asupra sănătății și stării de bine, îmi place să creez feluri vindecătoare. Și venerez această îngrijire palpabilă pe care o reprezintă hrănirea familiei mele. Totuși, încă îmi doresc ca procesul să fie eficient! Îmi place să petrec cât mai puțin timp pregătind o mâncare – și o mulțime de timp relaxându-mă și savurând fiecare înghițitură (și să mă bucur de compania familiei mele, ceea ce iarăși face parte din puterea de vindecare, dacă vreți să știți!).

Vreau să creez ceva ce aș vrea să mănânc – și care să-i placă și familiei mele. Această secțiune este deci compusă din rețete pe care le folosesc pentru a ne menține pe toți fericiți. Nu stau prea mult în bucătărie, toți mâncăm sănătos și ne place ceea ce mâncăm. Mâncăm cu poftă, aș putea să adaug, din moment ce unii oameni par să creadă la început că acest mod de a mânca este „pentru păsări”, sau „hrană pentru iepuri”. Toate aceste feluri preamăresc varietatea, textura și savoarea parcă de pe altă lume, la fiecare masă. Nu este niciodată plictisitor. (Toate acestea sunt ușoare și pentru buzunar. Nu costă mai mult să cumperi ingrediente organice decât dai pe carne, brânză, dulciuri, bere și altele.) Acest program nu e nici pe departe un fel de privațiune, este un dar pe care ni-l facem nouă înșine.

O mulțime de oameni vor afla că simțul gustului li s-a tocit după atâta non-hrană artificială și după atâta stimulare artificială cu dulciuri concentrate și arome sărate, și sunt insensibili, la început, la finețea alimentelor naturale, complete. Dacă tot așa gândiți și voi, nu vă fie teamă: pe măsură ce vă obișnuiți să mâncați în acest raport de 80/20, veți descoperi că papilele gustative se vor trezi la senzațiile delicioase cu care le tratați. Veți lăsa în urmă acel straniu entuziasm de a vă autodistrage pentru plăcere. Am văzut asta la atâția oameni pentru care hrana este una dintre marile distracții ale vieții. Unii oameni trăiesc ca să mănânce, deși ar trebui să fie exact invers. În acest program hrana își regăsește propriul său loc – mâncăm ca să trăim – fără să-și piardă atracția colosală pe care o

exercită asupra simțurilor. O masă bună poate fi încă nemaipomenit de plăcută și să furnizeze o satisfacție deplină. Nu trebuie să vă omoare pentru a face asta.

Multe dintre rețete nu sunt de folosit pe durata Purificării (deși multe dintre sucuri sau supe *sunt*). Și multe nu sunt nici pentru săptămânile imediat următoare unei Purificări. Multe dintre cele incluse aici sunt pentru timpul când vă veți reechilibra organismul. Atâta timp cât vă confrunțați cu simptome, variantele mai simple, „mai crude” vor fi cele mai bune pentru voi. Majoritatea sunt bune pentru aproape orice perioadă (deși poate nu la Purificare), și ar trebui întotdeauna să reprezinte pentru voi cea mai mare parte a meselor voastre, indiferent în ce stadiu vă aflați. Țineți seama așadar de indiciile pe care le-ați aflat din această carte atunci când selectați rețetele care sunt bune pentru voi, oriunde v-ați afla în program. Puteți să vă uitați și la listele cu meniuri sugerate pentru diferite faze, pe care le-am inclus pentru a vă ajuta să vă orientați. Aruncați o privire și asupra ideilor de mic dejun, gustări sănătoase și mese cu ade-vărat rapide. Odată familiarizați cu lucrurile fundamentale, acest program ar trebui să fie nu doar sănătos, dar și simplu și ușor – ca și plăcut și delicios!

REȚETE PENTRU PURIFICARE

Suc din legume Basic Green
Băutură verde de grădină
Cocteil din toate legumele
Întăritor pentru sânge (suc)
Băutură din legume/ierburi*
Băutură Basic Green*
Cocteil Green Power*
Băutură Spring Green*
Potassium Special (suc)*
Generator de insulină (suc)*
Băutură bogată în vitaminele C și E*
Purificare pentru piele (suc)*
Supă anticancer
Supă AsparaZincado
Supă de broccoli/conopidă
Supă de țelină
Supă de țelină/conopidă

Supă cremă sau crocantă de broccoli
Supă cremă de legume
Gazpacho
Gazpacho à la Madrid
Supă din legume crude
Supă vindecătoare
Supă falsă din mazăre
Supă Popeye
Consomme din ardei dulci
Minestrone de legume
Lapte de migdale (proaspăt, crud, neprocesat)
Salată din muguri de lucernă**
Salată alcalinizantă/energizantă de castraveți**
Salată din muguri de fasole**
Salată de broccoli**
Salată de conopidă**
Varză colorată (eliminați morcovii dacă beți sucuri)**
Salată cu potasiu (eliminați morcovii dacă beți sucuri)**
Salată curcubeu (eliminați sfecla, morcovii, jicama dacă beți sucuri)**
Salată de spanac**
Salată de linte germinată**
Salată de grâu germinat (eliminați morcovii dacă faceți sucuri)**
Salată de dovlecei**

* Omiteți morcovii și sfecla în timpul Purificării. Vezi Capitolul 8 pentru mai multe informații la folosirea sucurilor.

** Puneți într-un mixer și mâncați ca o supă în timpul unei Purificări. Sau puneți ingredientele într-un extractor de suc și faceți un suc proaspăt – renunțați la morcovi și sfeclă atunci când sunteți la Purificare.

Idei pentru micul dejun

Salată. Un mic dejun răcoritor mai ales pentru când vremea este caldă, dintr-o salată bună cu o mulțime de muguri, dresă cu ulei din semințe de in, lămâie și Bragg's (sau sosul vostru preferat).

Hrișcă cu lapte de migdale, este ceva rapid și sățios pentru o dimineață rece. Boabe sau cremă de hrișcă găsiți în majoritatea magazinelor cu produse naturiste.

Cereale germinate (vezi pag. 301).

Supă. Îmi place să mă încălzesc cu o supă la micul dejun într-o dimineață rece. În zilele calde aleg supele reci! (Supa AsparaZincado «vezi pag. 217», Supa Popeye «vezi pag. 218», și Supa cremă de broccoli «vezi pag. 215» sunt starturi deosebit de satisfăcătoare pentru o zi.) Supele și fierturile copioase umplu stomacul și creează o energie care ține ore întregi.

Suc de legume. Un pahar de suc proaspăt este perfect pentru a fi băut pe stomacul gol, ușor, dar și incredibil de hrănitor.

Mic dejun Zippy. Acesta este favoritul la noi în casă. Este o opțiune copioasă. De obicei nu mai simt foamea până după-amiază, după un mic dejun Zippy! Este compus în esență din orice cereală integrală puțin încălzită, cu avocado și roșii plus alte legume pe care le doriți pentru garnisit, stropit cu ulei bun, suc de lămâie și Bragg's, și presărat cu The Zip (marca Spice Hunter) sau alt sos picant (vezi Mic Dejun Zippy, la pag. 263).

Umpluturi. O legătură de legume proaspete sau gătită la abur, semințe înmuiate sau nuci, și câteva roșii uscate la soare într-o tortilla de grâu încolțit (sau aproape orice alte combinații aveți chef) este ușor de transportat, rapid de preparat și delicios.

Conopidă la caserolă. Acest fel este bun oricând (vezi pag. 273), dar deosebit de sățios pentru micul dejun.

Broccoli la abur. Țineți în abur ușor buchetele, timp de 5 minute. Adăugați ceapă tocată și/sau alte legume verzi, amestecați cu Sos bazic de salată (vezi pag. 214) și presărați migdale sau alune de pădure înmuiate.

Idei de mese rapide

Salată. Păstrați în frigider legume curățate, uscate și câteva sosuri de salată, astfel încât tot ce aveți de făcut este să le turnați peste câțiva pumni de orice bunătați tocate care vă încântă în ziua aceea, și masa e gata!

Umpluturi. Începeți cu o tortilla din grâu încolțit de dimensiunile unui burrito, unsă cu humus sau cu altă pastă favorită. Adăugați câțiva muguri, fasole, avocado, roșii și sau orice alte legume aveți la îndemână sau aveți chef. Stropiți cu Bragg TM Liquid Aminos și/sau puneți salsa proaspăt sau pesto. Asta da umplutură!

Supă. Luați o rețetă rapidă, cum ar fi Gazpacho à la Madrid (vezi pag. 227) pentru a o încropi când sunteți gata. Sau faceți o cantitate mai mare în week-end ca să vă ajungă și în timpul săptămânii. Cu supele crude servite reci nu mai trebuie să pierdeți timp nici ca să le încălziți!

Rețete pentru orice moment

Aceste rețete nu necesită gătire (sunt crude) și sunt alcalinizante între 90 și 100%. Pot fi utilizate în orice moment, inclusiv în primele săptămâni ale programului, în cele imediat următoare unei Purificări, sau când vă confrunțați cu dezechilibre specifice sau simptome grave. O dată echilibrati, ele sunt perfecte pentru cele 70-80 de procente alcaline din meniul vostru.

Salată din muguri de lucernă.

Salată de castraveți alcalinizantă/energizantă.

Cremă AvoRado AvoCado.

Salată din muguri de fasole.

Salată de broccoli.

Salată de conopidă.

Varză colorată.

Cremă Pretty Ribbon.

Salată cu potasiu.

Salată curcubeu.

Salată de spanac.

Salată de linte germinată.

Salată din muguri de grâu.

Salată de dovlecei.

Rețete de întreținere

O dată ce vă simțiți echilibrati și nu vă mai confrunțați cu simptome, veți avea un grup mai mare de rețete de explorat menținând totuși raportul 70/30 sau 80/20 din meniurile voastre – aceste rețete încadrându-se în cele 20-30 de procente. De exemplu, ați putea să mâncați o salată mare cu o garnitură de chiftele false italiene din tofu.

Aceste variante adaugă mai multă consistență și o varietate atât de importantă repertoriului vostru. Câteva dintre aceste rețete sunt calde, procesate sau gătită, așa că necesită mai mult timp de digestie. Nu reprezintă niște opțiuni potrivite pentru primele săptămâni după o Purifi-

care, sau când aveți de-a face cu o boală acută sau cu un dezechilibru al organismului.

Aceste meniuri sunt opțiuni bune pentru cineva care face o tranziție mai lentă spre un mod de hrănire alcalin, eliminând treptat alimentele acide cum sunt carnea, lactatele, zahărul sau fructele.

Pastele favorite ale Alexandrei.

Dovlecei umpluți cu migdale/morcovi/ghimber.

Clătite de toamnă cu curry și umplutură de legume condimentate.

Falafel copt.

Fileuri îmbrăcate în ierburi.

Legume umplute cu varză.

Fasole roșie în stil Cajun și orez brun.

Ghiveci cu conopidă.

Pachețele reci cu tofu.

Ghiveci Doc Broc.

Turte edamame.

Pastă de ghimber și migdale.

Pita cu tofu și chili verde.

Ghiveci de legume.

Pachețele Maren's Tortilla.

Biscuiți de mei/hrișcă.

Cartofi cu mei și rădăcină mexicană.

Curry nepalez cu legume.

Carne falsă din nuci.

Plăcintă cu spumă Popeye.

Supă de legume cu edamame sotat.

Fasole a la Shelley.

Super tortilla lui Shelley.

Super umpluturile lui Shelley.

Ghiveci cu fasole germinată.

Dovleac galben umplut.

Rulouri din varză umplută.

Salată asiatică Rășărit.

Salată din trei feluri de fasole.

Chiftele italiene false din tofu.

Turte din tofu.

Aluat cu tofu și spanac.

Tocană cu tofu.

Tăiței soba cu varză creță și semințe de pin picante.

Legume călite în abur.

Mic dejun Zippy.

80 sau 20?

Aceste rețete se încadrează într-unul dintre rapoartele 80/20 sau 70/30, după cum sunt crude sau gătit. Când sunt gătit, ele trec de la 80 la 20 (sau de la 70 la 30).

Supă anticancer.

Supă AsparaZincado.

Supă de broccoli/conopidă.

Supă de țelină.

Supă de țelină/conopidă.

Supă cu bucăți de legume.

Supă cremă sau crocantă de broccoli.

Supă cremă de legume.

Linte roșie cu dovleac și curry.

Gazpacho.

Supă verde crudă.

Supă falsă din mazăre.

Supă Popeye.

Supă de nuci prăjite/țelină cu ceapă caramelizată.

Supă specială de morcovi.

Consommé din ardei dulci.

Piure din supă de fasole albă.

Minestrone de legume.

Borș de legume.

Gustări sănătoase

Aceste gustări sănătoase satisfac nevoia de ronțait pe care copiii de toate vârstele o au, și sunt perfecte atunci când vă trebuie ceva rapid sau sunteți pe fugă. Sau poate aveți în casă unul dintre acei copii care par să trăiască doar cu gustări? Acestea sunt folositoare în perioada de tranziție și adesea ajută în perioade când aveți poftă de dulciuri. Unele dintre ele funcționează cu adevărat bine, așa că puteți fi siguri că vă veți hrăni continuu indiferent unde sunteți și ce faceți.

Bineînțeles, puteți întotdeauna să luați o gustare simplă ca unt de migdale crude pe o turtă de orez brun sau pe o tortilla din grâu încolțit.

Dar dacă sunteți în dispoziție creatoare, sau doar vreți ceva diferit, sau aveți chef să vă răsfățați, încercați următoarele:

Cocteil din toate legumele.
 Pate de migdale.
 Rulouri cu legume nori a la Ashley.
 Gustare cu avocado/roșii.
 Pâine rustică.
 Castraveți reci răcoritori.
 Crupe de hrișcă crocantă.
 Umplutură crocantă cu ridichi.
 Umplutură de legume cu curry.
 Chipsuri din in deshidratat.
 Legume și nuci uscate pentru ronțait.
 Pâine Essene.
 Castraveți proaspeți cu mărar.
 Umplutură de spanac proaspăt.
 Pastă de năut.
 Umplutură Garden Variety.
 Great Ole Guacamole.
 Umplutură sățioasă cu nuci.
 Varză creață cu sos de usturoi egiptean.
 Sos-surpriză „spiriduș”.
 Orez mexicali.
 Plăcintă falsă de dovleac.
 Bame cu roșii în stil creol.
 Pate din Pecan crude.
 Fasole recoaptă.
 Fasole verde condimentată.
 Dovleac de iarnă condimentat.
 Crutoane din Pecan picante.
 Cereale germinate.
 Pâine din grâu germinat.
 Muguri căliți în abur.
 Pastă de tofu pentru salată.
 Grisine și biscuiți vegetali.
 Yummus Hummus.
 Pastă picantă de năut.
 Salată de castraveți italian.

SALATE

Salatele sunt felul meu favorit. Adesea mănânc una la micul dejun – de fapt, aproape de fiecare dată când mă așez să mănânc. În mod tradițional, o salată a fost un gest simbolic în comparație cu masa „adevărată”, dar trebuie să regândim acest lucru. Salatele *sunt* felul principal. Alte feluri vegetale, cum sunt cerealele, supele, tortilla, pateurile sau alte alimente încălzite și găsite, trebuie să fie mai degrabă complementare la salată, și nu invers.

Din fericire, nimic nu poate fi mai ușor de făcut decât o salată grozavă. Chiar și cei complet novici în ale bucătăriei pot să strălucească aici, din prima zi. Iar varietatea este limitată doar de accesul la ingrediente și imaginația voastră. E adevărat că ia mai mult timp decât apăsarea câtorva butoane la cuptorul cu microunde pentru a încropi o masă. Dar o salată mare, ținută în ambalaj în frigider, se va menține proaspătă cam trei zile. (Folosiți o centrifugă de salată pentru îndepărtarea excesului de apă și pentru uscarea temeinică a vegetalelor astfel încât ele vor rămâne crocante.) Țineți frunze de salată și spanac verde închis, curate, uscate în frigider într-un vas acoperit și cu un prosop de hârtie pus pe fund.

Fiți inventivi la salate. Serviți simplu legumele doar cu câteva ingrediente, sau dați-vă mari cu o interacțiune complexă a unui întreg mănunchi de adaosuri. Serviți-le cu grămăjoare din fiecare ingredient așezat separat, sau amestecați-le pe toate la un loc, ca într-un ghiveci. Combinați modurile în care pregătiți legumele – tocate, tăiate cuburi, feliate, rase, mărunțite și așa mai departe – sau mențineți forme asemănătoare. Faceți-le monocromatice (verdele fiind o schemă de culoare populară) sau ca un curcubeu strălucitor. Faceți-le ușoare sau faceți-le extra copioase prin adăugarea de cuburi de tofu (sau cuburi de tofu marinată sau coaptă), semințe de pin, migdale înmuiate, muguri, boabe deshidratate (cum sunt crupe crocante de hrișcă, pag. 301), sau bucăți de falafel cald. Amuzați-vă, explorați orizonturile salatei – și mâncați bine.

Salată de castraveți alcalinizantă/energizantă

3 porții

Castravetele este unul dintre cele mai alcalinizante și energizante alimente pe care le puteți mânca. Se crede că are un efect purificator asupra sistemului digestiv și este foarte benefic pentru păr și pielă

Dar dacă sunteți în dispoziție creatoare, sau doar vreți ceva diferit, sau aveți chef să vă răsfățați, încercați următoarele:

Cocteil din toate legumele.
 Pate de migdale.
 Rulouri cu legume nori a la Ashley.
 Gustare cu avocado/roșii.
 Pâine rustică.
 Castraveți reci răcoritori.
 Crupe de hrișcă crocantă.
 Umplutură crocantă cu ridichi.
 Umplutură de legume cu curry.
 Chipsuri din în deshidratat.
 Legume și nuci uscate pentru ronțait.
 Pâine Essene.
 Castraveți proaspeți cu mărar.
 Umplutură de spanac proaspăt.
 Pastă de năut.
 Umplutură Garden Variety.
 Great Ole Guacamole.
 Umplutură sățioasă cu nuci.
 Varză creată cu sos de usturoi egiptean.
 Sos-surpriză „spiriduș”.
 Orez mexicali.
 Plăcintă falsă de dovleac.
 Bame cu roșii în stil creol.
 Pate din Pecan crude.
 Fasole recoaptă.
 Fasole verde condimentată.
 Dovleac de iarnă condimentat.
 Crutoane din Pecan picante.
 Cereale germinate.
 Pâine din grâu germinat.
 Muguri căliți în abur.
 Pastă de tofu pentru salată.
 Grisine și biscuiți vegetali.
 Yummus Hummus.
 Pastă picantă de năut.
 Dovlecei în stil italian.

SALATE

Salatele sunt felul meu favorit. Adesea mănânc una la micul dejun – de fapt, aproape de fiecare dată când mă așez să mănânc. În mod tradițional, o salată a fost un gest simbolic în comparație cu masa „adevărată”, dar trebuie să regândim acest lucru. Salatele *sunt* felul principal. Alte feluri vegetale, cum sunt cerealele, supele, tortilla, pateurile sau alte alimente încălzite și gătite, trebuie să fie mai degrabă complementare la salată, și nu invers.

Din fericire, nimic nu poate fi mai ușor de făcut decât o salată grozavă. Chiar și cei complet novici în ale bucătăriei pot să strălucească aici, din prima zi. Iar varietatea este limitată doar de accesul la ingrediente și imaginația voastră. E adevărat că ia mai mult timp decât apăsarea câtorva butoane la cuptorul cu microunde pentru a încropi o masă. Dar o salată mare, ținută în ambalaj în frigider, se va menține proaspătă cam trei zile. (Folosiți o centrifugă de salată pentru îndepărtarea excesului de apă și pentru uscarea temeinică a vegetalelor astfel încât ele vor rămâne crocante.) Țineți frunze de salată și spanac verde închis, curate, uscate în frigider într-un vas acoperit și cu un prosop de hârtie pus pe fund.

Fiți inventivi la salate. Serviți simplu legumele doar cu câteva ingrediente, sau dați-vă mari cu o interacțiune complexă a unui întreg mănunchi de adaosuri. Serviți-le cu grămăjoare din fiecare ingredient așezat separat, sau amestecați-le pe toate la un loc, ca într-un ghiveci. Combinați modurile în care pregătiți legumele – tocate, tăiate cuburi, feliate, rase, mărunțite și așa mai departe – sau mențineți forme asemănătoare. Faceți-le monocromatice (verdele fiind o schemă de culoare populară) sau ca un curcubeu strălucitor. Faceți-le ușoare sau faceți-le extra copioase prin adăugarea de cuburi de tofu (sau cuburi de tofu marinată sau coaptă), semințe de pin, migdale înmuiate, muguri, boabe deshidratate (cum sunt crupe crocante de hrișcă, pag. 301), sau bucăți de falafel cald. Amuzați-vă, explorați orizonturile salatei – și mâncați bine.

Salată de castraveți alcalinizantă/energizantă

3 porții

Castravetele este unul dintre cele mai alcalinizante și energizante alimente pe care le puteți mânca. Se crede că are un efect purificator asupra sistemului digestiv și este foarte benefic pentru păr și piele.

(Pentru un lifting răcoritor, puneți câte o felie de castravete pe fiecare ochi și întindeți-vă timp de câteva minute sau frecați cu o felie față după ce ați curățat-o, pentru a vă tonifia și purifica tenul.)

2 câni de castraveți, tocați

2 linguri de pătrunjel, tocat

1 lingură de suc de lămâie

1 lingură din ulei de semințe de in sau ulei de măsline

1/3 cană de mentă tocată mărunț

Într-un bol mic pentru servit, amestecați castraveții, pătrunjelul, sucul de lămâie, uleiul și menta. Răciți câteva ore sau peste noapte. Amestecați din nou înainte de a servi.

Salată curcubeu

8-12 porții

Îmi plac culorile legumelor! Aranjarea unei mese alcalinizante minunat aranjate poate fi o artă. În plus, a mânca un curcubeu de alimente colorate ajută le echilibrul energiilor din corp. Această salată este rețeta mea de bază pe care o fac în fiecare săptămână. Raderea legumelor le dezvăluie dulceața lor naturală.

1-2 căpățâni de salată cu frunze verzi, spălate, uscate și rupte în bucăți de mărimea unei înghițituri

1-2 căpățâni de salată cu frunze roșii, spălate, uscate și rupte în bucăți de mărimea unei înghițituri

1 pachet de frunze tinere prespălate de spanac organic

1 căpățână de varză verde, tocată

1 căpățână de varză roșie, rasă

3-4 sfeclă, rase

4-5 morcovi, rași

2-3 dovleci de vară (galbeni) sau dovlecei, rași, sau ¼ dovleac plăcintar* ras

1/3 – ½ dintr-o jicama mare, rasă

1 ardei gras din fiecare culoare, roșu, galben și portocaliu, tăiat în felii

1-2 castraveți, felii

1-2 pachete (aproximativ 250 g) de muguri din semințe de floarea-soarelui, sau un amestec de muguri, sau mugurii pe care-i preferați

450 g mază verde proaspătă din păstăi

1-2 linguri de sos de salată per porție la alegerea dumneavoastră

Umpleți un bol mare cu frunze de salată. (Puteți înlocui cu un amestec de salată: luați-o cât mai proaspătă posibil și alegeți una organică.) Aranjați legumele rase peste cele verzi, începând cu cele de culoare mai intensă, mai închisă la exterior și mergând cu culori mai deschise spre interior pentru a crea un efect de curcubeu. Puneți ardeii și castraveții feliati deasupra. Presărați muguri și mazăre. Puteți pune sosul de la început peste toată salata sau și-l poate adăuga fiecare, pe porția sa. Alegeți oricare sos din rețetele din această carte, sau unul cumpărat, dar care corespunde acestui program. Sau doar turnați pe deasupra un ulei sănătos, Bragg Liquid Aminos, suc proaspăt de lămâie și condimente, după gust. Sper că o dată ce ați încercat asta, vă veți simți liberi să improvizați propriile voastre ingrediente, proporții și aranjamente.

Salată din linte germinată

4 porții

Această salată este foarte sățioasă și merge bine și ca umplutură pentru jumătăți de ardei gras.

2 câni de linte germinată

½ cană de ceapă tocată

1 lingură de suc de lămâie

1 linguriță Bragg™ Liquid Aminos

1 linguriță de ulei din semințe de in, ulei Udo's Choice®, sau Omega Nutrition/Essential Balance

1 cățel de usturoi, mărunțit

1 linguriță de amestec curry (Spice Hunter)

* dovleac plăcintar – un soi de dovleac de iarnă (*Cucurbita moschata*), în formă de pară, cu miez galben intens și dulce (n. r.).

Într-un bol mic, amestecați uleiul, sucul de lămâie, Liquid Aminos, usturoiul, Zip și pulberea de curry. Într-un alt bol amestecați linteia cu ceapa.

Opțional: Adăugați și niște boabe de năut germinate!

Salată de spanac I

2-3 porții

1 legătură de spanac

½ cană de conopidă, tăiată în bucăți mici

2 tulpini de țelină, tocate

6 ridichi, tocate

Într-un bol mare, puneți toate ingredientele și amestecați bine. Turnați peste ea sos esențial (vezi pag. 213).

Salată de spanac II

2-3 porții

1 legătură de spanac

½ cană de conopidă, tăiată în bucăți mici

2 tulpini de țelină, tocate

6 ridichi, tocate

2 hasmațuchi, tocate (sau 1 ceapă mică roșie)

½ cană de busuioc tocat

2 ardei roșii, tocați

4 linguri de semințe de pin

Într-un bol, puneți toate ingredientele și amestecați bine. Puneți sos esențial (vezi pag. 213).

Salată din muguri de fasole

4 porții

¼ cană de ulei din semințe de in

2 lingurițe de suc proaspăt de lămâie

2 linguri de Bragg™ Liquid Aminos

½ linguriță de piper proaspăt măcinat
2 linguri de semințe de susan (înmuiate peste noapte)
¼ de cană de ceapă verde tocată fin
¼ cană de ardei gras (dulce) tocat fin
2 căni de muguri proaspeți de fasole
1 cățel de usturoi zdrobit

Pentru sos, amestecați în blender ulei, suc de măsline, Liquid Aminos, piper, usturoi și semințe de susan și pasați-le. Clătiți mugurii de fasole cu apă rece și scurgeți-i. Într-un bol amestecați mugurii de fasole, ardeiul gras și ceapa. Amestecați apoi ușor cu sosul făcut piure.

Salată din trei feluri de fasole

2 porții

Amestecați într-un bol mare:

180 g de fasole verde proaspătă fiartă în abur

180 g fasole galbenă proaspătă fiartă în abur

180 g fasole boabe roșie, fiartă și scursă

½ cană de ceapă verde, tocată

¼ cană de pătrunjel proaspăt tocat

Sosul:

¼ cană de ulei din semințe de susan, Udo's oil, sau Omega Nutrition/Essential Balance Oil

1/8 cană de Bragg™ Liquid Aminos

2 căței de usturoi, zdrobiți

½ linguriță de amestec Italian (Spice Hunter)

Turnați sos peste amestecul de fasole, puneți la rece 2 ore. Chiar înainte de servire, puneți cu o lingură potrivită amestecul de fasole pe un pat de salată verde.

Salată cu potasiu

4 porții

1 căpățână de varză (verde sau albă), tocată în mixer sau fin tocată
 ¼ cană de pătrunjel tocat
 3 morcovi rași
 1 avocado, mărunțiți în bucăți de dimensiunea unei îmbucături (opțional – adaugă și mai mult potasiu)

Sosul:

2/3 cană de ulei din semințe de in
 ¼ cană de Bragg™ Liquid Aminos
 Alge dulce, usturoi pudră, ceapă pudră

Puneți legumele într-un bol mare. Amestecați bine. Stropiți cu sos, după gust.

Salată din muguri de lucernă

6 porții

3 căni de muguri de lucernă
 3 căni de dovleac de vară tocat
 2 ardei roșii, tăiați cubulețe
 2 cepe verzi tocate
 ¼ cană de ceapă roșie tocată

Sosul:

1 cană de ulei din semințe de in
 suc de la 1 lămâie sau lămâie verde proaspătă
 1 linguriță de Real Salt™
 1-2 lingurițe de amestec de condimente (opțional), cum sunt cel italian sau mexican (eu folosesc marca Spice Hunter)

Puneți legumele într-un bol mare. Amestecați-le cu sosul pentru a le da gust.

Salată din muguri de grâu

6 porții

3 căni de muguri proaspeți
 1 cană de morcovi rași
 ¾ cană de ceapă tocată
 3 linguri de ulei din semințe de in, Udo's Oil, sau Essential Balance/Omega Nutrition Oil
 1 ½ linguri de suc proaspăt de lămâie
 boia iute

Amestecați toate ingredientele în afară de boia iute. Pe aceasta o presărați pe deasupra. Serviți pe pat de salată verde.

Salată de broccoli

2-4 porții

1 căpățână de broccoli
 1 cană de țelină tăiată cubulețe
 4 hasme tocate
 1 ceapă roșie mare tocată
 1/3 cană de sos cu pătrunjel sau sos de salată din ierburi (vezi pag. 214 și 210)

Tăiați broccoli crud în bucăți mari cât o înghițitură. Amestecați toate ingredientele, răciți 1 oră.

Varză colorată

4 porții

Varza este considerată unul dintre cele mai puternice alimente terapeutice din lume. Multe studii au făcut legătura dintre consumul de varză și reducerea incidenței cancerului, mai ales a cancerului de colon. De asemenea, suc de varză s-a dovedit a ajuta la vindecarea ulcerelor gastrice și la prevenirea cancerului de stomac.

2 căni de varză roșie, tăiată fâșii
 2 căni de varză verde, tăiată fâșii

1 morcov, ras
 1 ardei roșu, tăiat în lung
 1 ardei galben, tăiat în lung
 1 ardei portocaliu, tăiat în lung
 4 linguri hasme, tocate
 4 linguri pătrunjel, mărunțit
 ¼ cană de suc de lămâie
 3 linguri de apă
 1 lingură ulei (extravirgin de măsline, din semințe de in sau Udo's Choice®)
 1-2 lingurițe de ardei roșu chili uscat
 un pic de Bragg™ Liquid Aminos

Puneți toate ingredientele într-un vas. Amestecați-le și lăsați aromele să se întrepătrundă cel puțin o jumătate de oră înainte de a servi.

Salată de dovlecei

4 porții

1 salată medie cu frunze roșii
 1 salată verde mică cu frunze lungi
 2 dovlecei medii, felii subțiri
 1 cană de ridichi feliate
 3 cepe verzi, felii

Sosul:

¼ cană de ulei din semințe de in
 2 linguri de Real Salt™
 1 cățel (sau mai mulți) de usturoi, sfărâmat
 ¼ linguriță de frunze de tarhon uscate

Puneți toate ingredientele într-un vas mare. Amestecați cu sosul.

Salată de conopidă

4 porții

1 salată verde mijlocie cu frunze lungi
 ½ conopidă mică (ruptă în buchete – 2 căni)

¼ cană de ridichi, tăiate

Sosul:

¼ cană de ulei din semințe de in
 1 ceapă verde, tocată
 ¼ lingură de mărar uscat
 sare cu vegetale sau sare de mare
 piper proaspăt măcinat

Așezați jumătate din salată și conopidă în vasul de salată. Puneți deasupra ridichi și apoi restul de salată și conopidă. Puneți toate ingredientele sosului, amestecați și turnați peste salată.

Castraveți cu mărar proaspăt

6 porții

2 castraveți mari, curățați de coajă și tăiați în felii subțiri

Amestecați:

2 linguri de mărar proaspăt
 1 lingură de suc proaspăt de lămâie
 3 linguri de apă distilată
 ½ linguriță de Real Salt™
 un praf de ardei iute de Cayenne

Scurgeți bine castraveții, adăugați sosul. Amestecați bine. Aco-periți și lăsați la rece peste noapte.

SOSURI DE SALATĂ

Puteți să îngroșați sosurile după plac cu semințe de in măcinate, pulbere din semințe de psyllium, agar agar*, sau din rădăcină de kuzu**. Toate le puteți găsi în magazinul local de produse naturiste.

* agar agar – gelatină vegetală asiatică extrasă dintr-o algă marină (*Celidium amansii*), folosită ca bază pentru dulciuri și deserturi. Se încheagă fără să fie pusă la rece (n. r.).
 ** kuzu – plantă asiatică (*Pueraria thunbergiana*) foarte hrănitoare, asemănătoare cu jicama, folosită sub formă de pulbere pentru a îngroșa un sos (n. r.).

Sos de scorțișoară și mentă

4 porții

*Acesta este un sos cu gust proaspăt și nu este sărat.***5 linguri de suc de morcovi****½ cană de ulei de măsline****1/3 cană de suc de lămâie****1 linguriță de amestec de piper și ghimbir portocaliu (Spice Hunter)****½ linguriță de piper galben****½ linguriță scorțișoară****1/8 linguriță de boia iute****1 lingură de mentă proaspătă, tocată fin**

Puneți toate ingredientele, cu excepția mentei, într-un robot sau blender. Mixați bine. Puneți apoi menta și amestecați manual.

Sos de soia și castraveți

4 porții

*Un sos delicat și răcoritor***2-3 lingurițe din suc de morcovi****1 castravete mare (eu îl prefer curățat de coajă și de semințe)****½ ardei gras roșu****½ ceapă mică****1 cană de lapte de soia****1 linguriță de busuioc uscat (sau 2 lingurițe proaspăt)****1 lingură de Bragg™ Liquid Aminos sau Real Salt™, de gust**

Mixați bine toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau blender.

Sos de salată din ierburi

2 porții

1 linguriță de muștar uscat**1 linguriță de pătrunjel proaspăt****1 linguriță de mărar****½ linguriță de Real Salt™****¼ linguriță de tarhon****¼ linguriță de piper negru măcinat****1/8 linguriță de cimbru****1/3 cană de ulei preferat (ulei de măsline virgin, din sâmburi de struguri, Udo's, din semințe de in, sau Essential Balance)****un praf de oregano**

Amestecați toate ingredientele.

Sos asiatic condimentat

4-6 porții

Acest sos este ușor de făcut în robotul de bucătărie și conferă salătelor o minunată savoare asiatică. Dacă nu vă place prea condimentat, atunci folosiți jumătate din cantitățile de condimente din listă.

1/3 cană + 1 lingură de pastă de semințe de susan**½ cană apă****½ Bragg Liquid Aminos****2 lingurițe de ceapă deshidratată****6 linguri de ulei din semințe de in****½ - 1 linguriță de pulbere de rădăcină de cicoare (îndulcitor)****3 linguri de rădăcină de ghimbir rasă****½ linguriță amestec chinezesc 5 condimente****1/8 - ¼ linguriță de ardei iute de Cayenne sau Hot Zip (Spice Hunter)****½ linguriță de chimion****Opțional: Adăugați apă pentru a subția dacă este nevoie**

Puneți toate ingredientele într-un robot de bucătărie până când se face pastă și se amestecă bine. Acest sos poate fi păstrat câteva zile în frigider.

Sos iute de migdale și morcovi

4 porții

Acest sos este simplu, rapid și grozav de aromat. Am descoperit că cel mai bine este să curățați pielea la migdalele înmuiate. Deoarece acest sos conține suc de morcov, este foarte perisabil, așa că faceți doar atât cât să folosiți într-o zi sau două.

½ cană de migdale, înmuiate și cu pielea curățată (un valț de cauciuc pentru usturoi îndepărtează rapid pielețele)

1 cană de suc proaspăt de morcovi

1/3 până la ½ linguriță de pulbere de curry

½ linguriță de ceapă uscată

un strop de Bragg™ Liquid Aminos, de gust

Puțin suc de lămâie sau lămâie verde, de gust

Opțional: 1 cățel de usturoi proaspăt sau 2 căței de usturoi copt

Puneți toate ingredientele într-un mixer și amestecați bine. Dacă vreți un sos mai gros, puneți mai multe migdale și mai puțin suc de morcovi și preparați la consistența dorită.

Sos /cremă de susan

4 porții

1 cană de susan crud

1 linguriță de pătrunjel uscat sau ½ cană de pătrunjel proaspăt

1 lingură de ceapă uscată sau 1 ceapă mică, tocată

2-3 roșii uscate la soare

½ castravete, curățat și tocat

1 roșie proaspătă, tocată

2 linguri de suc de lămâie sau lămâie verde (eu folosesc mai mult)

1 linguriță de frunze de coriandru proaspăt, tăiat fin

½ linguriță de chimion

1-3 căței de usturoi sau 4-6 căței de usturoi copt

puțin Bragg™ Liquid Aminos, de gust

1 linguriță de Real Salt™

un vârf de cuțit de ardei iute de Cayenne sau Zip (Spice Hunter)

Puneți toate ingredientele în robotul de bucătărie și mixați până când se omogenizează. Subțiați cu apă/ulei pentru sos, sau lăsați în frigider pentru cremă.

Sos Wowie Zowie din unt de migdale

6 porții

Este un sos bogat, dulce care e foarte gustos pentru salate, cu orez, sau peste orice legumă fiartă în abur. Copiilor le place în mod special acest sos datorită gustului de unt de migdale. Adăugați apă pentru subțiere dacă doriți.

1 cană de unt de migdale crud (eu folosesc marca Marantha)

½-1 cană de apă

sucul de la o lămâie

1 lingură de Bragg™ Liquid Aminos sau 1 linguriță de Real Salt™

2 lingurițe de pulbere de rădăcină de cicoare (îndulcitor)

1 linguriță cu vârf de ceapă uscată

2 căței de usturoi

1 lingură de rădăcină de ghimbir proaspăt, rasă

1 lingură de ulei de susan

½ linguriță de Zip (Spice Hunter)

Într-un blender sau robot de bucătărie, amestecați unt de migdale, apă, suc de lămâie, Bragg™ Liquid Aminos și rădăcină de cicoare. După ce toate acestea sunt amestecate se adaugă ceapă, usturoi, ulei și Zip. Mixați bine și adăugați apă dacă este necesar, pentru o consistență mai fluidă. Poate fi servit cald sau rece.

Sos esențial

4-6 porții

1 cană din uleiul preferat (Udo's, Essential Balance, de măsline, semințe de in, sau sâmburi de struguri)

¼ cană de Bragg Liquid Aminos sau 1 linguriță de Real Salt (după gust)

sucul de la 1 lămâie proaspătă

½-1 linguriță de orice condiment preferați, cum este cel italian, mexican (Spice Hunter), pesto, pulbere de usturoi, pulbere de ceapă, pătrunjel, busuioc sau oregano

Amestecați bine toate ingredientele într-un robot de bucătărie sau puneți-le într-un flacon pentru sos de salată și agitați-l pentru a se amesteca bine. Răciți și serviți.

Sos bazic de salată

6 porții

1/3 cană de suc proaspăt de lămâie sau lămâie verde
1 cană de ulei de măsline extravirgin, presat la rece, sau orice alt ulei preferat, cum ar fi Essential Balance
½ linguriță de oregano măcinat
½ linguriță de chimion măcinat
½ linguriță pulbere de usturoi
½ linguriță de Zip, de la Spice Hunter (sau puțin ardei iute de Cayenne)
1 lingură de Bragg Liquid Aminos

Puneți toate ingredientele în mixer sau robot de bucătărie și mixați până se omogenizează.

Sos de pătrunjel

4 porții

1 ¾ cană de apă
2 tulpini de țelină
1/3 cană de ulei preferat (virgin de măsline, Essential Balance, de semințe de in)
1-3 căței de usturoi
¼ cană de pătrunjel
Opțional: sare, Bragg Liquid Aminos, sau alte condimente la alegere

Amestecați toate condimentele. Folosiți-l la salate, legume.

Sos de ghimbir/migdale

4 porții

3 hasme (numai partea albă)
ghimbir proaspăt cojit (o bucată de 8 cm)
2 căței de usturoi
4 linguri de unt de migdale
1 linguriță de ulei din semințe de in
Bragg™ Liquid Aminos, după gust
1 cană de apă, adăugați mai mult dacă doriți
Opțional: 1-2 roșii uscate la soare, conservate în ulei de măsline

Într-un robot de bucătărie, amestecați hasme, ghimbirul și usturoiul până când se omogenizează. Adăugați untul de migdale, uleiul și Liquid Aminos și amestecați până la omogenizare. Adăugați câte puțină apă până la consistența dorită și continuați amestecarea până când s-a omogenizat bine. Serviți pe legume fără amidon, salate și altele.

SUPE

Supă cremă sau crocantă de broccoli

4-6 porții

Această supă cu conținut mare de proteină este de bază pentru amatorii de broccoli! Și ia doar 15 minute pentru preparare.

2 căni de supă de legume sau apă
3-4 căni de broccoli, tocat
1 ardei gras roșu, tocat
2 cepe roșii sau galbene, tocate
1 avocado
1-2 tulpini de țelină, tăiate în bucăți mari
Bragg Liquid Aminos sau Real Salt, după gust
Chimion și ghimbir, de gust (încercați cu mirodenii diferite!)

Într-o tigaie electrică, încălziți 2 căni de apă sau supă, menținând temperatura până la 48° Celsius (testul cu degetul). Adăugați broccoli tocat și încălziți 5 minute.

Într-un mixer, sfărâmați broccoli încălzit, ardeiul gras, ceapa, avocado și țelina, subțind cu adaos de apă dacă este necesar să atingeți consistența dorită. Dacă e nevoie, luați tulpinile de broccoli, curățați coaja tare exterioară, tocați-le într-un robot de bucătărie până când se fac bucăți mici, și adăugați-le la supă chiar înainte de a servi pentru a adăuga ceva crocant!

Serviți-o caldă, aromată cu Bragg's, ghimbir proaspăt, chimion sau alte condimente care vă plac. Adăugați o felie de lămâie deasupra, ca decor.

Supă de crudități verzi

4-6 porții

Este o supă alcalinizantă grozavă pe care o prefer servită rece în lunile de vară și caldă în lunile de iarnă. Este energizantă și ușor de digerat.

1-2 avocado

1-2 castraveți, curățați de coajă și de semințe

1 ardei jalapeno, curățat de semințe

½ ceapă galbenă, felii

sucul de la ½ de lămâie

1-2 căni de zeamă dietetică de legume sau apă

3 căței de usturoi

1 lingură de frunze de coriandru proaspăt

1 lingură de pătrunjel proaspăt

1 morcov, tăiat foarte fin

Pasați toate ingredientele (cu excepția cepei și a morcovului) într-un robot de bucătărie sau Vita-Mix®. Folosiți mai multă sau mai puțină apă, în funcție de consistența dorită. Adăugați ceapă și bucăți de morcov crud crocante la sfârșit pentru a o garnisi.

Supă AsparaZincado

3-5 porții

Această supă grozavă este bogată în zinc și are o aromă puternică de roșii – și necesită numai 15 minute pentru pregătire.

12 tulpini medii de sparanghel (sau 17 tulpini mai subțirele)

1 avocado

5-6 roșii mari

1 cană pătrunjel proaspăt

3-5 roșii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)

¼ cană ceapă uscată

4 căței de usturoi proaspăt

1 ardei gras roșu

Bragg Liquid Aminos, după gust

1-2 lingurițe de Herbes de Provence de la Spice Hunter

2 lingurițe de mărar Deliciously de la Spice Hunter

2 lămâi sau lămâi verzi, tăiate în felii subțiri

Tăiați vârfurile de la sparanghel, tocați-le și puneți-le deoparte pentru garnisit. Într-un robot de bucătărie sau mixer Vita-Mix mixați sparanghelul și roșiile, pătrunjelul, roșiile uscate, condimentele, usturoiul, ceapa și ardei gras roșu, amestecați apoi și avocado până când supa este omogenă și cremoasă. Încălziți pe o tigaie electrică și garnisiți cu felii de lămâie sau lămâie verde pe deasupra. Condimentați cu Bragg's după gust sau serviți rece în timpul verii. Presărați vârfurile de sparanghel tocat deasupra supei chiar înainte de a servi.

Supă de legume cu edamame sotat

6-8 porții

Această supă este extrem de catifelată după ce ați pasat-o – o etapă în plus, dar merită. Dacă sotați legumele până când devin cafenii, ve constata că supa are o aromă grozavă. Boabele de soia adaugă dulceață.

1 lingură de ulei din sâmburi de struguri
 3 roșii mari, fără semințe și tăiate în sferturi
 1 ceapă mare, felii
 1 ardei roșu mare, tăiat în fâșii de 1 cm
 1 morcov, felii
 1 cățel de usturoi, zdrobit
 2 litri de supă de legume (eu folosesc Pacific Foods de la marca Oregon)
 3 fire mari de pătrunjel
 ¼ linguriță de cimbru uscat
 1 pachet de 300 g de boabe edamame (se găsesc în sectorul de produse congelate)
 Real Salt, după gust

Încălziți uleiul pe fundul oalei de supă, la foc mare. Puneți roșiile, ceapa, ardeiul roșu, morcovul și usturoiul. Sotați până când legumele sunt rumen-aurii, cam 15 minute. Luați apoi jumătate din aceste legume din cratiță, tocați-le fin și puneți-le deoparte. Adăugați supa de legume, pătrunjelul și cimbrul la legumele rămase, dați un clocot, apoi acoperiți, dați focul mic și mai țineți așa încă 10 minute. Luați de pe foc și răciți încet.

Lucrând cu tranșe, puneți supa într-un Vita-Mix sau orice alt blender și pasați. Treceți printr-o strecurătoare așezată deasupra unui vas. Turnați piureul și treceți-l prin strecurătoare în vas. Aruncați ceea ce rămâne în sită și puneți înapoi supa și legumele tocate rămase în oala de supă. Această supă ar trebui să aibă o frumoasă culoare oranj. Adăugați acum Real Salt după gust. Eu pun o linguriță. Adăugați boabele de edamame și fierbeți la foc mic încă cinci minute.

Supă Popeye

4-6 porții

Aceasta este o supă alcalinizantă grozavă datorită castraveților și legumelor verzi. Este gata în doar 10 minute. Serviți-o caldă cu o tortilla proaspătă pentru înmuiat.

1 avocado
 1 cană de apă sau supă de legume (Pacific Foods de la marca Oregon este fără drojdie)
 2 castraveți
 1 cană de spanac crud proaspăt
 2 fire de ceapă verde
 1 cățel de usturoi
 ½ de ardei gras roșu
 Bragg Liquid Aminos sau Real Salt, după gust
 Condimente din Orientul Mijlociu (Garam Masala de la Spice Hunter, ½-1 linguriță, condiment curry, ½-1 linguriță, și ½ de linguriță de Zip)
 Suc proaspăt de lămâie, după gust
 4 frunze de mentă pentru garnisit

Într-un Vita-Mix sau blender, puneți avocado și jumătate din apa sau zeama de legume și mixați, apoi adăugați restul de ingrediente (cu excepția frunzelor de mentă) pe rând, mixând până la consistența dorită și subțind cu apa rămasă, dacă doriți. Puteți să adăugați și câteva roșii uscate la soare și tocate. Încercați! Această supă este bună și în timp ce sunteți pe regim de lichide în timpul Purificării.

Variante de încălzire: Această supă poate fi servită caldă sau rece. Dacă mixați într-un Vita-Mix, cu cât mixați mai mult, cu atât mai caldă va deveni supa. Dacă nu aveți un Vita-Mix, atunci puteți să încălziți cu atenție supa (fără să o fierbeți) într-o tigaie electrică sau într-un vas de încălzit, la foc mic. Încălziți supa numai cât să puteți ține degetul în ea fără să trebuiască să-l scoateți. Aceasta va menține alimentele la aproximativ 48 grade Celsius, ceea ce va menține alimentele crude, dar calde și nu fierte. Serviți cu frunze de mentă deasupra.

Supă vindecătoare

6-8 porții

Această supă este bună în orice moment, chiar și când sunteți la Purificare. Este calmantă atunci când sunteți obosiți sau stresați, sau când aveți o răceală sau o gripă, și este foarte activă ca antifungic.

- 2-3 căței întregi de usturoi
- 2 linguri de frunze de coriandru proaspăt
- 1 ceapă mare întreagă
- 2-3 linguri de ghimbir proaspăt tocat
- 3 linguri de zeamă de legume instant fără drojdie
- 2-3 litri de apă
- 1 castravete
- Real Salt, după gust
- 1-2 morcovi (opțional)
- 1 căpățână mică de varză sau broccoli (opțional)
- 3 tulpini de țelină (opțional)

Zdrobiți căteii de usturoi și treceți-i ușor în abur. Puneți-i deoparte. Puneți ceapa întreagă în apă într-o cratiță adâncă, fierbeți la foc mic până când ceapa devine transparentă (aproximativ 1 oră). Adăugați usturoi și zeama de legume. Feliati castravetele și orice alte legume opționale pe care le folosiți și adăugați la supă. Fierbeți la foc mic 10-15 minute. Adăugați ghimbir, frunze de coriandru și sare, potriviți după gust.

Variantă I: puteți să dați în clocot apa, apoi stingeți focul și turnați în apă legume asortate, tocate fin. Aceasta doar va încălzi legumele, fără să le fiarbă.

Variantă II: puteți să radeți, să faceți suc sau să mixați într-un robot ingredientele, obținând o pastă umedă și apoi adăugați-le în apa fierbinte.

Supă de broccoli/conopidă

4 porții

- 1-2 căni de broccoli, tocat
- 1-2 căni de conopidă, tocată

1 cană de suc de castraveți sau supă de legume (Pacific Foods de la marca Oregon)

½ cană de migdale înmuiate

1 cățel de usturoi, tocat

¼ de linguriță de chimion

¼ de linguriță de pulbere de curry

1 lingură de suc de lămâie sau lămâie verde

1 lingură de Bragg™ Liquid Aminos

½ linguriță de Real Salt™

Într-un robot sau blender, amestecați migdalele cu sucul de castravete sau zeama și usturoiul. Tocați bine. Cu robotul încă mergând, adăugați broccoli și conopida și tocați până se omogenizează. La sfârșit, mixați și condimentele și sucul de lămâie sau lămâie verde, Bragg Aminos și sare. Adăugați mai multă zeamă sau apă pentru consistența dorită.

Variantă: folosiți un avocado în loc de migdale și folosiți această rețetă ca sos de salată.

Supă de țelină/conopidă

6-8 porții

1 ceapă, curățată și tocată

1 țelină întreagă, curățată și tocată (păstrați câteva frunze de țelină pentru garnisit)

1 căpățână de conopidă, curățată și tocată

1 lingură ulei (de măsline sau Udo's)

1-2 l de zeamă de legume

½-1 l de lapte de migdale

sare, piper și mirodenii la alegere, după gust

Căliți ceapa în puțină apă și ulei într-o oală mare de supă cam 5 minute fără să se rumenească. Tocați țelina și conopida într-un robot, prin acționării scurte ale contactului, până se toacă fin. Adăugați amestecul de țelină și conopidă în cratiță și încălziți până se înmoaie. Adăugați zeama de legume și laptele de migdale și încălziți la foc mic cam 15-30 minute, sau puteți să le lăsați crude și nefierte deloc.

Mixați amestecul de supă în blender sau robot până când se omogenizează. Condimentați cu sare sau alte condimente la alegere. Se servește caldă sau rece.

Supă cu bucăți mari de legume

4 porții

2 ½ cani de suc proaspăt de morcovi

1 avocado

6-8 tulpini de țelină

2 morcovi

1 dovleac de vară

o legătură mică de arugula*

variante de condimente: pătrunjel, busuioc sau coriandru

Pentru supă, puneți în blender suc de morcovi, avocado și 3-4 tulpini de țelină. Radeți dovleac, morcovi și țelina rămasă, adăugând la sfârșit arugula fin tocată și alte condimente verzi proaspete. Serviți în boluri sau cani, decorați cu verdețuri proaspete.

Supă cremă de broccoli

6 porții

4 cani de broccoli tocat

1 nap mediu spre mare, tăiat

2 cani de apă pură

½ de cană țelină, tocată

½ linguriță de Real Salt

1 ceapă tocată

puțin piper alb

2 linguri de ulei

½ l de zeamă de legume

1 linguriță cu vârf de lecitină pudră

Sotați cu grijă țelina și ceapa în ulei. Adăugați zeama de legume, 1 cană de apă și broccoli. Fierbeți la foc mediu așa încât broccoli să fie ușor crocant. Între timp, fierbeți în abur napul până când este fierbinte, dar nu foarte moale. Lăsați să se răcească ușor și mixați cu atâta apă încât să obțineți o consistență mai tare, omogenă. Adăugați lecitina în blender și continuați să amestecați timp de câteva secunde. Puneți piureul obținut peste supă și condimentați. Mai fierbeți câteva minute ca să se îngroașe.

Supă anticancer

2 porții

2 cani apă fierbinte

2 fire de ceapă verde, tocate

2 linguri de semințe de chimen

2 morcovi

câte 2 felii de varză roșie și verde

2 bucăți de broccoli

1 ardei roșu, felii

3 linguri de mărar proaspăt

Înmuiiați semințele de chimen în apă pură cu 24 de ore înainte de a le folosi, apoi scurgeți lichidul. Puneți într-o oală cu capac buchete de broccoli fin tocate și tulpinile curățate și tăiate subțire. Radeți varză și morcovi peste broccoli și adăugați chimenul. Mixați cepele în 2 cani de apă caldă și turnați supă peste legume. Acoperiți, lăsați la foc mic 5 minute, garnisiți cu mărar și feliuțe de ardei roșu (20 de minute pentru preparare).

Supă falsă de mazăre

4 porții

2 morcovi, curățați

2 țeline, tăiate cum doriți

6 fire de pătrunjel

1 ceapă

4 cani de apă sau supă de legume

2 cani de fasole verde dată puțin la abur, *al dente*

* arugula – plantă mediteraneană (*Eruca vesicaria sativa*), cu gust și aspect asemănător cu cel al spanacului (*n. r.*).

- 1 ½ cană de sparanghel dat puțin la abur, *al dente*
- puțină nucșoară
- 1 frunză de dafin
- ½ linguriță Real Salt sau Bragg Liquid Aminos, după gust
- ½ linguriță de chimion, mărar, sau Herbes de Provence de la Spice Hunter (opțional)

Tocați toate ingredientele vegetale într-un robot și adăugați 4 căni de apă sau supă de legume și frunza de dafin într-o oală de supă. Fierbeți la foc mic până când legumele doar se înmoaie, cam 10 minute; scoateți frunza de dafin, apoi puneți conținutul în blender și mixați până când obțineți o textură groasă, cremoasă. Adăugați sare și mirodenii. Serviți caldă.

Minestrone de legume

4 porții

- 1 varză mică
- 1 ardei gras roșu
- 1 ceapă
- 2 morcovi
- 2 tulpini de țelină
- 1 dovlecel
- 1 dovleac galben de vară
- ulei din semințe de in, după gust
- Bragg Liquid Aminos, după gust
- ardei iute de Cayenne, după gust

Tăiați legumele cum doriți, acoperiți morcovii și țelina cu apă sau supă de legume în oala de supă. Fierbeți ușor până când doar încep să se înmoaie, apoi adăugați legumele rămase. Nu fierbeți prea mult. Serviți-o caldă, cu ulei din semințe de susan, Bragg Liquid Aminos și ardei iute de Cayenne, după gust.

Supă de țelină

2 porții

- 4-5 tulpini de țelină (inclusiv frunzele, dacă sunt proaspete)
- 3 căni de apă pură
- 2 linguri de zeamă de legume instant fără drojdie
- ulei din semințe de in, după gust
- ardei iute de Cayenne, după gust

Fierbeți țelina până se înmoaie. Adăugați apa și amestecul de zeamă de legume. Turnați totul într-un blender. Mixați 15-20 de secunde. Reîncălziți și serviți. Folosiți ulei din semințe de in, Bragg Liquid Aminos și ardei iute de Cayenne, după gust.

Supă specială de morcovi

4 porții

- 4 morcovi mari, felii
- 1 ceapă mică, tocată
- 1 cățel de usturoi, tocat
- 1 lingură de ulei
- ¼ linguriță de curcumă*
- ¼ linguriță de ghimbir
- ¼ linguriță de semințe de muștar
- ¼ linguriță de chimion
- ¼ linguriță de Real Salt
- un praf de scorțișoară măcinată
- un praf de ardei iute de Cayenne
- 7 căni de apă
- 1/3 cană de rădăcină de kuzu
- 1 linguriță de lecitină lichidă sau pulbere

Într-o tigaie, căliți ceapa în abur. Adăugați morcovi, usturoi, semințe de muștar, condimente și sare. Fierbeți 2-3 minute, amestecând continuu. Adăugați ½ de cană de apă, acoperiți și

* curcumă – rizomul unei plante asiatice (*Curcuma longa*) înrudite cu ghimbirul (*n. r.*).

fierbeți la foc mic până când morcovii încep să se înmoaie. Lăsați să se răcească.

Într-o cratiță mare puneți la încălzit cinci cani de apă, până aproape de fierbere și apoi reduceți focul la jumătate. Amestecați rădăcina de kuzu într-o cană de apă rece. Turnați încet în apa încălzită și fierbeți până se îngroașă.

Puneți amestecul de morcovi răciți într-un mixer și mixați la viteză mică până se omogenizează, adăugând puțină apă dacă este necesar. Adăugați lecitină și amestecați un minut. Dacă e nevoie, ajustați consistența.

Supă cremă de legume

8 porții

Această supă sățioasă își trage consistența de la tofu. Asigurați-vă că o mixați destul (cred că blenderul este cel mai potrivit) ca să obțineți o textură consistentă, uniformă, omogenă, cremoasă.

1 cană de ceapă tocată
2 căței de usturoi, mărunțiți
2 fire de praz, mari, tocate
3 tulpini de țelină, tocate
2 cani de varză albă tăiată
200 g sparanghel, tăiat mic
1 pachet de tofu moale
4 cani de supă de legume
2 linguri de pătrunjel proaspăt tocat
2 lingurițe de mărar uscat
2 lingurițe de busuioc uscat
1 linguriță de oregano uscat
Real Salt și piper, după gust

Într-o tigaie, căliți în abur ceapa și usturoiul pentru câteva minute. Adăugați varza, țelina și sparanghelul. Transferați într-o oală mare și adăugați prazul și supa de legume. Amestecați pătrunjelul, mărarul, busuiocul, oregano, sare și piper. Fierbeți la foc mic doar cât să se înmoaie legumele. Lăsați puțin să se răcească, apoi mixați într-un blender sau robot câte două cani

deodată, cu niște tofu și turnați în altă oală. Încălziți supa fără să depășiți 48 grade Celsius și serviți.

Gazpacho

6 porții (de ¾ cană)

4 cani de suc de roșii (făcut în casă)
½ cană de castraveți, tocați
¼ cană de ardei gras verde, tocat
¼ cană de țelină, tocată fin
1 lingură de ulei de măsline
½ linguriță de piper
1 linguriță de busuioc
½ linguriță usturoi, tocat

Amestecați toate ingredientele. Acoperiți și lăsați la rece peste noapte.

Gazpacho à la Madrid

6-8 porții

3 roșii mari
2 castraveți
1 ardei gras roșu
1 ardei jalapeno mic
1 l de apă pură
3 linguri de ulei de măsline
2 lămâi, suc
1 linguriță de chimion
2 lingurițe de Real Salt
usturoi, după gust

Mixați legumele, apoi adăugați apă, ulei, suc și condimente. Mixați din nou (în porții, dacă e necesar). Serviți rece, garnisit cu roșii tocate, țelină, ceapă verde, castraveți, ardei gras roșu și avocado.

Supă de dovleac plăcintar copt/țelină cu ceapă caramelizată

6-8 porții

Această supă este foarte bună pentru zilele reci de toamnă și iarnă. Este delicioasă făcută și din dovleac, fiind un excelent mic dejun, prânz, cină sau gustare.

2 dovleci plăcintar**3 tulpini de țelină, tăiate în bucăți mari****1 ceapă, cojită și tăiată în inele subțiri pentru garnisit****2 linguri ulei de măsline sau ulei Udo****3-4 căni de supă de legume (eu folosesc Pacific Foods de la marca Oregon)****sorțisoară și nucșoară sau sare și piper, după gust**

Tăiați dovleacul pe jumătate și îndepărtați semințele. Ungeți cu ulei partea tăiată a dovleacului și bucățile de țelină și ceapă. Așezați dovleacul cu partea tăiată în jos și bucățile de țelină și ceapă pe o foaie de gătit unsă cu ulei și coaceți într-un cuptor la 200 °C cam 45 de minute sau până când devine moale și ușor maroniu. Scoateți cu lingura dovleacul moale din coajă.

Mixați legumele coapte într-un blender sau robot, cu puțină supă. Dacă vreți o compoziție mai omogenă, treceți supa printr-o sită într-o oală curată. Adăugați restul de supă, condimentați după gust și păstrați-o caldă.

Pentru a face garnitura de inele de ceapă, prăjiți ceapa în ulei timp de 10 minute până când se face aurie și puțin crocantă. Turnați deasupra supei și serviți imediat.

Borș de legume

8 porții

6 căni de supă de legume**1 cană de morcovi, fâșii****1 cană de sfeclă (tocată mai mare)****1 cană de ceapă (felii subțiri)****1 ½ cană de varză (tocată)**

sare cu legume sau Real Salt, după gust
piper, după gust

Amestecați supa, morcovii, sfecla și ceapa într-o tigaie mare. Căliți ușor până când legumele se înmoaie. Adăugați varză și ardei roșu, sare și piper după gust, și căliți încă 5 minute. Supa va avea o aromă bogată dacă o răciți complet înainte de a o servi și apoi o reîncălziți.

Consommé cu ardei dulce

6 porții

3 ardei roșii medii**2 roșii****1 ceapă medie****¾ linguriță de Real Salt****1 cățel întreg de usturoi****2 l de apă fiartă**

Tăiați ardeii în sferturi și îndepărtați semințele. Tăiați în sferturi roșiile și ceapa. Puneți toate ingredientele în apă fiartă. Fierbeți la foc mic, acoperit, pentru 1 ½ oră. Strecurați și gustați pentru condimentare. O supă delicată și delicioasă, care poate fi servită fierbinte sau rece.

Supă cremă de fasole albă

8 porții

1 kg de fasole albă uscată**2 cepe, tocate****3 căței mari de usturoi, tocat****7 căni de apă****1 foaie de dafin****2 fire de pătrunjel****1 frunză de sfeclă tăiată perpendicular****Real Salt sau Bragg Liquid Aminos, după gust****piper negru, proaspăt măcinat, după gust**

Înmuiiați fasolea 24 de ore, în apă pură, de trei ori volumul boabelor, și scurgeți. Căliți cepele și un cățel de usturoi până când cepele se înmoaie. Puneți într-o oală mare 7 căni de apă, adăugați fasolea scursă, usturoiul rămas, frunza de dafin, pătrunjelul și frunza de sfeclă, și dați în clocot, dați focul mic, acoperiți și fierbeți la foc mic 1 oră. Adăugați sare și piper și continuați să fierbeți până când se înmoaie boabele. Scoateți frunza de dafin și pătrunjelul. Pasați supa în blender în porții. Puneți din nou în oală și adăugați mirodenii. Poate fi congelată.

Castraveți reci răcoritori

6 porții

4 căni de supă de legume fără drojdie

1 cană de castraveți, tocați

mărar

Amestecați supa și castraveții, răciți. Presărați fiecare porție cu mărar.

ANTREURI

Fileuri îmbrăcate în ierburi

4-6 porții

Aceasta este o rețetă care poate fi utilizată pentru pește oceanic, păstrăv, somon, sau chiar pentru tofu extra-dur tăiat în felii subțiri (5 până la 8 mm). De obicei dublez sau triplez cantitățile acestei rețete, deoarece îmi place un strat gros la fileuri.

½ cană de ulei din sâmburi de struguri

3 linguri de boia

2 ½ lingurițe de ceapă uscată

½ linguriță de Zip de la Spice Hunter sau ardei iute de Cayenne (începeți cu ¼ linguriță. Puteți oricând să mai adăugați.)

1 ½ linguriță de cimbru uscat

1 ½ linguriță de oregano uscat

1 ½ linguriță busuioc uscat

¾ linguriță de chimion măcinat

1 linguriță de Real Salt

¼ cană de frunze de mentă (proaspete), tocate, pentru garnisire felii de lămâie sau lămâie verde

4 până la 6 fileuri de pește proaspăt sau de tofu (120-180 g)

Puneți toate mirodeniile, cu excepția mentei, într-un vas nu prea adânc și amestecați bine.

Puneți ulei într-un alt vas puțin adânc și puneți vasele unul lângă altul.

Încălziți o tigaie electrică sau una normală la foc mare. Înmuiiați fileurile de pește în ulei și ungeți bine, apoi înmuiati-le în amestecul de ierburi și acoperiți-le bine pe ambele părți.

Prăjiți în tigaia fierbinte pe o parte până când ierburile încep să se închidă la culoare dar nu sunt arse (1-3 minute), apoi întoarceți și prăjiți și pe partea cealaltă.

Pentru ca peștele să se pătrundă mai bine, câteodată îl prăjesc mai întâi gol la foc mediu, până când este prăjit bine, apoi înmoi în ulei și stratul pane și îl prăjesc pentru a fi mai crocant.

Presărați mentă tocată peste fileuri și garnisiți cu felii de lămâie sau lămâie verde, înainte de a servi.

Pastă din tofu pentru salată

4 porții (3 ½ căni)

250 g tofu proaspăt, bine scurs

¾ cană de ceapă verde tocată

1 cană de țelină tocată mărunt

¾ cană cu morcovi tocați mărunt

6 linguri imitație de maioneză (vezi pag. 278)

1 lingură de pătrunjel uscat

¼ linguriță de busuioc

¼ linguriță de salvie

¼ linguriță de cimbru

1 ½ linguriță de sare vegetală sau Real Salt

½ linguriță de pulbere usturoi

1/8 linguriță de ardei iute de Cayenne

Amestecați toate ingredientele. Serviți pe un strat de legume.

Pateuri cu tofu

6 porții

- 1 pachet de tofu proaspăt, scurs
- 3 linguri de ceapă, tocată
- 3/8 linguriță Real Salt
- 1 cană de dovlecei, rași
- ½ lingură de amestec de supă de legume
- înlocuitor de ou echivalent pentru 2 ouă

Tăiați în felii tofu și dați la abur 5-10 minute. Tocați și scurgeți bine. Căliți în abur ceapa. Adăugați amestecul de supă vegetală și dovleceii și amestecați bine. Adăugați sare, tofu și înlocuitori de ouă și combinați toate ingredientele. Faceți turtele. Puneți pe foi de gătit stropite și aplatizați ușor. Coaceți ușor la 175 de grade. Întoarceți pateurile când dedesubt sunt ușor rumenite. Terminați de copt – nu le ardeți.

Ghiveci cu fasole germinată

6 porții

- 1 cană de fasole mung, germinată
- 1 cană de fasole lima, germinată
- 1 cană de fasole pinto, germinată
- 1 ceapă mare, tocată
- 1 ardei mare roșu sau verde, tocat mărunt
- 1 cățel de usturoi, tocat mărunt
- 3 căni de praz tocat
- 3 linguri Bragg Liquid Aminos
- piper proaspăt măcinat, după gust

Prăjiți în abur ceapa și usturoiul. Adăugați praz, Bragg Aminos și piper. Fierbeți la foc mic 15 minute. Adăugați ardeiul tocat și mai fierbeți 5 minute. Turnați peste fasole în vasul de sticlă sau ceramică. Amestecați ușor. Coaceți la 180 °C timp de 15 minute.

Ghiveci cu tofu

8 porții

- 2 cepe medii, felii
- 3 căni de apă
- 1 foaie de dafin
- 3 frunze de varză creată, rupte în bucăți de dimensiunea unei îmbucături
- 1 ½ căni de fasole verde proaspătă
- 2 fire de praz tăiate la dimensiunea unei îmbucături
- 3 cepe mari, tăiate în sferturi
- 1 pachet de tofu proaspăt, consistența la alegere

Într-o tigaie de 3 litri, cu capac, prăjiți în abur ceapa tăiată. Adăugați apă, foaie de dafin și varza. Acoperiți și fierbeți la foc mic până când varza începe să se înmoaie. Scoateți foaia de dafin. Adăugați fasolea verde, prazul și sferturile de cepe și continuați să fierbeți până când fasolea se înmoaie. Între timp, scurgeți și tăiați în felii tofu și adăugați feliile în tigaie la încălzit, sau fierbeți-le separat în abur. Adăugați mirodenii dacă doriți. Când serviți, așezați tofu deasupra.

Caserolă Doc Broc

6 porții

Aceasta este o mâncare grozavă, garantată că poate să vă facă copii să creadă că mănâncă hamburger. Copiilor mici ca și copiilor mari le vor plăcea chipsurile de cartofi cu ierburi presărate deasupra.

- 1 pachet de înlocuitor proteic de soia care seamănă cu carnea tocată (marca pe care o folosesc este Lightlife)
- buchetele de la două broccoli mari (păstrați frunzele și tulpinile pe care le curățați de coajă)
- 1 mănunchi mic de busuioc proaspăt sau tarhon proaspăt, dat la abur și tocat
- 1 cană de tofu moale
- 1 linguriță de semințe de muștar măcinate (eu folosesc iuți)

2/3 cană de ulei de măsline**Real Salt și piper, după gust (puteți folosi Zip de la Spice Hunter)****1 pachet de chipsuri de cartofi marca Terra Red Bliss (eu folosesc ulei de măsline și aromă de ierburi fine)**

Dați la abur buchetele de broccoli cu puțină apă într-o tigaie acoperită timp de 4-5 minute până când se deschid la culoare și sunt moi/crocante.

Tocați frunzele de broccoli și tulpinile decojite într-un robot până se fac foarte fine.

Adăugați tofu moale, muștar, busuioc sau tarhon, sare și piper în robot cu mixtura fină de broccoli și mărunțiți. În timp ce robotul merge, adăugați încet uleiul de măsline până când se emulsionează bine și lăsați robotul să meargă până când amestecul este păstos și omogenizat.

Într-o tigaie electrică mare, încingeți o cantitate mică de ulei și puneți înlocuitorul proteic de soia, mărunțiți și prăjiți timp de câteva minute, apoi adăugați broccoli fiert și turnați sosul (din robot) deasupra și amestecați bine.

Luați punga de chipsuri de cartofi și sfărâmați chipsurile din pungă cu un făcăleț până când se sfărâmă. Presărați apoi peste mixtura de broccoli și serviți.

Rulourile Nori cu legumele lui Ashley**4-6 porții (au 2-3 rulouri)****2 căni de orez gătit (basmati sau brun)****1 pachet de foi nori****sucul de la o lămâie****2 linguri de Bragg Liquid Aminos****1 linguriță de ulei de măsline extravirgin sau ulei din semințe de in puțină scorțișoară sau ardei iute de Cayenne****2 morcovi, tăiați în lung****3 hasme, tăiate în lung****1 avocado, tăiat în lung****1 dovlecel, tăiat în lung****1 castravete, tăiat în lung****muguri de lucernă****muguri de hrișcă sau de semințe de floarea-soarelui**

Într-un bol mic, puneți suc de lămâie, Bragg Aminos, uleiul și scorțișoara sau ardei iute de Cayenne. Puneți legumele într-un vas plat și turnați amestecul de suc de lămâie peste ele. Lăsați-le deoparte.

Scurgeți legumele bine într-o sită sau ștergându-le cu șervete de hârtie.

Presărați un strat subțire de orez pe fiecare foaie de nori, lăsând o margine de aproximativ 10 mm la capăt. Așezați legumele marinate pe foile de nori, puneți mai mulți muguri și rulați-le. Lăsați să stea până când își păstrează forma și tăiați în bucăți de dimensiunea unei îmbucături cu un cuțit ascuțit.

Variante: folosiți orice fel de legume și muguri doriți. Serviți cu creme sau sosuri deasupra.

Rulouri din varză umplută**4 porții****1 varză mijlocie****1 frunză de dafin****1 cățel de usturoi****1 cană de ceapă, tocată mărunt****1 pachet de tofu proaspăt, scurs (tăiat în bucăți mici)****1/8 linguriță de piper negru****1/2 linguriță Real Salt sau sare vegetalizată****1 linguriță de Bragg Liquid Aminos****3 căni de supă de legume, rece****1/2 cană de amestec de supă de legume**

Ungeți cu ulei o caserolă plată, de 2 litri, cu un capac care să se potrivească bine. Rupeți și aruncați frunzele ofilite de la suprafața verzei. Spălați-o și tăiați-o în două. Tăiați opt frunze mari. Tocați destul din varza rămasă încât să umpleți 2 căni și împărștiați-o în cratiță. Adăugați frunza de dafin, căței de usturoi și puneți cratița deoparte. Turnați apă fiartă cam 2-3 cm într-o cratiță mare. Puneți cele opt frunze de varză și sare. Acoperiți și fierbeți la foc mic 2-3 minute.

Între timp, prăjiți în abur ceapa tocată, tofu, piper și Liquid Aminos. Puneți 1/4 de cană din acest amestec în mijlocul fiecăreia

dintre cele opt frunze de varză și rulați fiecare frunză, punând marginile înăuntru. Fixați cu scobitori de lemn și așezați-le peste varza tocată de pe fundul cratiței.

Omogenizați amestecul de supă de legume în supă rece de legume și turnați peste rulourile de varză cu câteva boabe de piper. Acoperiți și fierbeți la foc mic, 30 de minute. Îndepărtați frunza de dafin și serviți.

Dovleac cu boabe Dhal*

8 porții

Puteți să folosiți orice tip de dovleac pentru acest grozav meniu cald. Poate fi făcut gros ca o tocană și servit peste orez sau subțiat ca o supă cu care este grozav să începi ziua într-o dimineață de iarnă!

1 ceapă galbenă mijlocie, tăiată în sferturi

½ cutie de cocos neîndulcit sau lapte de migdale

3 căței de usturoi, tocat

2 ardei serrano sau chili thailandez, curățați de semințe și tocați

1 lingură de rădăcină de ghimbir proaspătă, mărunțit

2 lingurițe de garam masala**

1 linguriță de chimion măcinat

½ linguriță de scorțișoară

1 linguriță Real Salt

¼ de linguriță de curcumă

¼ linguriță de coriandru măcinat

2 căni de supă vegetală sau apă

1 lingură ulei Udo's Choice sau ulei de măsline

2 căni de roșii proaspete, tocate

2 până la 4 roșii uscate la soare, tocate

4 căni de dovleac plăcintar, curățat și tăiat în cubulețe

2 căni de fasole pestriță sau linte, fiartă

2 căni de spanac sau varză creță, tocate

* dhal – termenul se referă la leguminoase uscate și curățate de coajă; poate fi vorba de linte, mazăre, fasole etc. (n. r.).

** garam masala – un amestec nepalez de condimente (n. r.).

1 cană de mazăre verde

3 linguri de mentă, mărunțită

Puneți ceapa, laptele de migdale, usturoiul, ardei chili, rădăcina de ghimbir, garam masala, roșiile uscate la soare, chimionul, scorțișoara, sarea, curcumă, coriandru și 3 linguri de supă sau apă într-un mixer. Mixați până se face o pastă, adunând de câteva ori ce se prinde de pereții laterali ai mixerului.

Încingeți ulei într-o cratiță mare, apoi puneți pasta condimentată și prăjiți, amestecând des, timp de 10 minute. Adăugați restul de supă, roșiile și dovleacul. Fierbeți la foc mediu, amestecând des, până când dovleacul este doar moale, cam 20 de minute.

Amestecați fasolea, mazărea verde și spanacul. Continuați să fierbeți, amestecând des, până când spanacul este moale, cam încă 10 minute. Luați de pe foc. Gustați și adăugați condimente. Amestecați menta chiar înainte de a servi.

Falafel copt

8 porții (rezultă 30 bucăți)

Această rețetă este extrem de rapidă dacă folosiți un robot. Frunzele de coriandru proaspăt și ardei chili îi dau o culoare plăcută. (Ardeiul chili nu este chiar așa de iute, dar aveți grijă să scoateți mai întâi nervurile din interior și semințele.) Eu le servesc calde, pe frunze de varză sau frunze de salată, rulate, ca hors d'oeuvres, dar ar putea foarte bine să fie un fel grozav cu o salată mare sau ar putea chiar puse într-o foaie de aluat sau lipie! Sunt foarte sățioase, deoarece au atât năut cât și fasole, ceea ce le dă un conținut bogat în calciu și proteină. Folosesc diferite tipuri de fasole pentru a schimba aroma și culoarea. Un alt avantaj este că sunt coapte, nu prăjite mult, așa cum este falafelul în majoritatea cazurilor. Poftă bună!

250 g (1 cană) boabe de fasole, înmuiate peste noapte; scurgeți bine și fierbeți în apă clocotită cam 10 minute, sau puteți folosi o conservă la nevoie. Eu folosesc fasole neagră, fasole cranberry (borlotti) sau fasole lată

¼ cană de pătrunjel proaspăt, tocat mare

¼ cană de frunze de coriandru proaspăt, tocat mare

- 1 ½ cană de năut, clătit și scurs (conservă de 450 g)
- 1 cățel de usturoi, tocat
- 1 linguriță de chimion
- 1 linguriță de curcumă
- 1 ardei iute chili roșu, cu semințele și nervurile scoase, tocat
- 1 lingură de suc proaspăt de lămâi verzi
- 3 linguri de făină (de alac, mei sau grâu integral)
- 2 căpățâni de salată sau varză de Savoia, cu frunze separate, rupeți-le pe cele mari în două
- 6 roșii de tip cireasă, în sferturi, sau o ceapă mică, tocată mărunț
- sos de tofu și tahini (vezi pag. 239)
- 1 lingură de semințe de susan crude sau prăjite
- 1 linguriță de sare
- ¼ cană cu ceapă roșie, tocată

Într-un bol de robot, tocați pătrunjelul și frunzele de coriandru foarte fin. Adăugați năutul, fasolea, usturoiul, chimionul, curcuma, sarea, ceapa roșie, ardei chili și sucul de lămâi verzi. Mixați până când amestecul formează o pastă groasă uniformă (asta implică curățarea pereților și amestecare de câteva ori). Adăugați făina și mixați pentru a o combina. Transferați amestecul într-un vas și puneți deoparte. Acest amestec poate fi făcut cu o zi înainte și răcit într-o cutie închisă etanș.

Pe o hârtie de copt neaderentă puneți câte 1 lingură de amestec de falafel și coaceți la 180°C timp de 10-12 minute. Dacă vreți, puteți să le ungeți cu ulei de măsline și să le coaceți până devin aurii.

Serviți fiecare bucată caldă, pe o frunză de salată sau de varză. Garnisiți în plus cu ceapă, roșii, un cub de sos de tofu și tahini, și presărați semințe de susan. Înfășurați varza în jurul bucăților și mâncați-le ca pe niște crochete hors d'oeuvres, sau serviți-le cu o salată la o masă grozavă!

Sos de tofu și tahini

2 porții (2/3 cană)

Serviți acest sos cremos, rece, cu falafel copt (pag. 237), sau folosiți-l ca pe o cremă pentru legume proaspete sau peste legume la abur. Poate fi folosit și ca o pastă pentru umpluturi!

- 1 cățel de usturoi, tocat mărunț
- 2 linguri (sau mai mult) de suc proaspăt de lămâie sau lămâie verde
- ¼ cană tahini
- 1 ½ linguriță Bragg Liquid Aminos, sau ½ până la 1 linguriță de sare
- 1 lingură ulei de măsline
- ½ cană de tofu moale (marca Nori)
- semințe de susan, crude sau prăjite, pentru garnisit

Puneți în robot usturoiul, sucul de lămâie, tahini și Bragg's. Mixați până se omogenizează. Cu robotul mergând, adăugați încet uleiul de măsline prin tubul de alimentare, apoi adăugați tofu moale și mixați până când se omogenizează. Garnisiți cu semințe de susan; acest sos poate fi ținut în frigider o zi sau două într-un container etanș la aer.

Pentru a coace uscat semințele de susan, încălziți la foc mediu-mic o tigaie. Puneți semințele de susan și scuturați ușor tigaia pentru a mișca semințele ca să se coacă, dar să nu se ardă. Coaceți semințele până când sunt parfumate și au prins puțină culoare. Lăsați-le să se răcească puțin înainte de a le servi.

Plăcintă cu spumă Popeye

6-8 porții

Această rețetă folosește pudră din semințe de psyllium pentru a ajuta la legare. Cereți la magazinul de produse naturiste acest produs, sau puteți cumpăra semințe de psyllium și măcinați-le într-o rășniță mică de cafea. Faceți o foaie de plăcintă cu diametrul 25 cm.

Blat de migdale:

- 2-3 cani de migdale, înmuiate 8-12 ore
- 1 lingură de Bragg Liquid Aminos

2-4 linguri de apă sau suc de lămâie

1 lingură de pulbere de psyllium

1 linguriță de Garlic Herb Bread Seasoning (Spice Hunter)

Spumă Popeye

5 căni de spanac tocat mare

½ cană de semințe de pin crude

1/3 - 1/2 cană de suc de lămâie

1 lingură de Bragg Liquid Aminos

1 lingură apă

½ cană de tofu tare

1 lingură de ceapă roșie, tocată

1 lingură de mărar proaspăt tocat, sau 1 ½ linguriță de condiment

Deliciously Dill (Spice Hunter)

1 tulpină de țelină, tocată mare

2 lingurițe de pulbere de psyllium

Pentru blat, puneți migdalele în robot până când sunt măcinate uniform de fin. Adăugați Liquid Aminos și mărunțiți acționând robotul intermitent. Adăugați treptat apa până când amestecul se leagă. În final, presărați psyllium și mirodenii în timp ce robotul funcționează. Puneți-l într-un vas cu un diametru de 25 cm și lăsați-l deoparte.

Pentru spumă, puneți în robot spanacul, țelina, sucul de lămâie, Liquid Aminos și apa, apoi mixați până când se omogenizează. Adăugați tofu, semințe de pin, ceapa și mărarul. Continuați până când amestecul se face ca un piure gros. Presărați treptat psyllium în timp ce robotul merge. Presați imediat amestecul peste aluat. Răciți cel puțin 30 de minute și chiar până la 24 de ore înainte de a mânca.

Cremă Pretty Ribbon

6-8 porții

Acest fel este aspectuos, cu culori vii de la legumele crude. Se pregătește cu pulbere de psyllium. Folosiți blatul de migdale de la rețeta

de plăcintă cu spumă Popeye (pag. 239) și puneți peste ea cele trei straturi de cremă.

Stratul unu:

2 ½ căni de spanac tocat mare

2 ½ căni de varză albă tocată mare

½ cană de suc de lămâie

½ linguriță de Real Salt

½ cană tofu (tare)

1 lingură de ceapă roșie, fin tocată

1 lingură de Deliciously Dill (Spice Hunter)

½ cană de semințe de pin crude

1 ½ linguriță de pulbere de psyllium

Stratul doi:

½ cană de tofu (tare)

4-5 morcovi, tocați

1 ardei gras portocaliu

½ - 1 linguriță de pulbere de psyllium

Stratul trei:

½ cană de tofu (tare)

2-3 sfeclă mijlocii, curățate și tocate

1 ardei gras roșu

1 roșie mică

½ - 1 linguriță de pulbere de psyllium

Stratul unu: puneți toate ingredientele într-un robot, cu excepția pulberii de psyllium. Procesati până când se amestecă bine. Cu robotul încă mergând, adăugați încet pulberea de psyllium. Amestecați bine și turnați peste aluatul de migdale. Puneți în frigider până când faceți stratul al doilea.

Stratul doi: mixați tofu, morcovii și ardeiul gras portocaliu până când se omogenizează. Cu aparatul încă mergând, adăugați pulberea de psyllium și continuați până când se amestecă bine. Întindeți uniform peste stratul unu și puneți la loc în frigider până ce pregătiți stratul trei.

Stratul trei: urmați aceleași indicații ca pentru straturile unu și doi și întindeți-l peste stratul doi. Puneți în frigider pentru a finaliza răcirea încă 4-6 ore sau peste noapte. Tăiați și serviți cu garnitura favorită sau dacă doriți cu un sos deasupra. Un sos bun este sosul de ghimbir/migdale (vezi pag. 215).

Superumpluturile lui Shelley

4 porții

Umpluturile în „aluat” sunt soluția actuală pentru un stil sănătos de fast-food. Dacă vă aprovizionați frigiderul cu câteva alimente de „bază”, puteți să faceți o umplutură doar în câteva minute. Ele sunt bune, iar dacă includeți și condimentele voastre favorite, pot fi irezistibile!

1 cană de Hummus Yummus (vezi pag. 289) sau alt humus
1 borcan de pesto (eu folosesc marca Garlic Galore) sau rețeta pesto de primăvară (vezi pag. 276)
1 salată verde sau orice altă salată preferată sau legume (în majoritatea timpului doar aleg din Salata curcubeu (vezi pag. 202) pentru legumele cu care să umplu aceste clătite)
½ cană de migdale înmuiate
8 roșii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)
½ de ardei roșu, galben sau oranj, felii subțiri
2 morcovi, tocați sau rași
1 cană de broccoli, tocat
1 cană de conopidă, tocată
½ ceapă roșie, felii
4-8 căței de usturoi copt
1 pachet de muguri de semințe de floarea-soarelui
1 pachet de 250 g de semințe de pin crude
sucul de la o lămâie sau lămâie verde
condimente favorite după gust

Începeți cu o tortilla, chiar una făcută după rețeta lui Shelley de Super Tortilla (de mai jos) sau o tortilla din grâu încolțit, de la un magazin de produse naturiste, ori câteodată puteți să găsiți un local care să vă vândă tortilla și puteți să le păstrați în congelator

sau în frigider. Cereți humus sau pesto fără lapte la magazinul de produse naturiste.

Așezați tortilla și ungeți cu humus sau pesto fără lapte (întotdeauna le folosesc pe amândouă!), sau orice vreți să ungeți. Merg bine și Sosul de ardei copti Macadamia (vezi pag. 246) sau chiar Pate de nuci Pecan crude (vezi pag. 287). Așezați apoi mai multe frunze de salată romaine în mijloc. Puteți să folosiți și altă salată sau chiar amestec de salate verzi. Deasupra salatei verzi puneți orice fel de ingredient. Rulați apoi foaia și înfășurați strâns cu folie de plastic (mai multe straturi). Mâncăți imediat, sau măcar în aceeași zi, deoarece tortilla poate deveni prea moale.

Supertortilla lui Shelley

6-8 porții

4 căni de făină (folosiți orice amestec de făină doriți, cum ar fi făina de grâu integrală, albă nealbită, sau de alac)
2 lingurițe de Real Salt
4 lingurițe de condimente la alegerea voastră (eu folosesc amestec mexican de la Spice Hunter și Pizza California)
2 linguri de ceapă uscată
12 roșii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)
2 lingurițe de pulbere de usturoi
2-4 frunze de busuioc proaspăt
1 ½ cană de lapte de cocos sau apă
2 linguri de ulei de măsline

Amestecați toate ingredientele într-un robot cu o lamă în formă de S pentru aluat. Acționați intermitent robotul pentru a preveni supraîncălzirea motorului. Când aluatul a luat o formă de sferă mare, răsturnați-l pe o suprafață plană presărată cu făină, rupeți-l în bucăți mai mici și întindeți-le până la o grosime de 3-6 mm. Puneți într-o tigaie electrică puțin unsă cu ulei și încălzită pe ambele părți până când veți vedea că se formează câteva bășici. Opriți încălzirea și lăsați să se răcească, apoi împachetați într-o folie bine strânsă, să nu pătrundă aer, și păstrați în frigider sau congelator. Nu le coaceți prea mult, doar dacă vreți o tortilla crocantă pentru a o folosi la creme sau supe. Sau puteți să re-

duceți laptele sau apa și adăugați în loc sucuri de vegetale proaspete, cum sunt cele de spanac, pătrunjel sau morcovi.

Curry nepalez cu legume

4-6 porții

1 ceapă, tocată
1 frunză de dafin, fărâmițată
1 chili verde, tocat
1 cățel de usturoi, mărunțit
2 cm de ghimbir, ras
¼ linguriță curcumă
Real Salt sau sare vegetalizată, după gust
½ kg morcovi, tăiați cubulețe
½ conopidă buchețele
1 cană de mazăre verde
câte 1 linguriță de coriandru și chimion
1 cană de apă fierbinte

Prăjiți ușor în abur ceapa. Adăugați frunza de dafin, chili, usturoi, ghimbir, curcumă și sare. Puneți și morcovii și sotați-i ușor. Adăugați ingredientele rămase. Fierbeți încet la foc mediu până când legumele se înmoaie.

Chiftele italiene false din tofu

8-10 porții (ies 10 chiftele de 5 cm sau 40 de 2,5 cm)

Este o mâncare grozavă pentru perioada de tranziție, când se renunță la carne. Dacă se folosește orez sălbatic, veți obține o aromă dulce de nuci. Pot fi servite calde, ca fel principal, dar pot fi și o gustare rece grozavă, direct din frigider. (Noi dublăm întotdeauna ingredientele acestei rețete pentru că place tuturor!)

½ cană de orez brun fiert
½ cană de orez sălbatic fiert
2 pejioli de țelină cu frunze, tocate mărunț
1 ceapă roșie mijlocie, tocată mărunț
2 căței de usturoi, tocat

1 kg tofu tare (Nigari), sfărâmată
1 cană de supă de legume (Pacific Foods de la marca Oregon)
¼ cană de ovăz integral fulgi
3 linguri Bragg Liquid Aminos
2 câni de busuioc proaspăt, tocat mărunț
1 cană de pătrunjel
¼ linguriță de piper negru, proaspăt măcinat
2 lingurițe Zip (Spice Hunter) sau puțin ardei iute de Cayenne
1-2 câni de pesmet din tortilla
1 lingură de ulei de măsline
Herbes de Provence, după gust (cam 1 linguriță)

Luați 8-10 tortilla de grâu germinat și lăsați-le la uscat pe o planșetă sau uscați-le rapid într-un cuptor la temperatură joasă. Rupeți-le în bucăți mici și apoi mixați-le într-un Vita-Mix sau într-un robot până când se fac firimituri mici. Puneți-le deoparte într-un bol.

Într-o tigaie electrică, căliți țelina, ceapa și usturoiul și fierbeți până când se înmoaie, cam 6 minute. Transferați într-un vas mare. Puneți tofu, supă de legume, ovăz și Liquid Aminos într-un blender și mixați până când se omogenizează. Adăugați pătrunjelul, busuiocul, piperul negru și Zip și acționați intermitent până când se amestecă bine. Adăugați-o la amestecul cu ceapă. Adăugați la amestecul cu ceapă orezul sălbatic fiert, împreună cu pesmetul de tortilla și amestecați bine. Amestecul trebuie să fie puțin lipicios dar să se poată forma chiftele din el. Dacă amestecul este prea apos, trebuie să mai adăugați pesmet de tortilla. Preîncălziți cuptorul la 200°C. Ungeți cu puțin ulei o oală de copt sau o foaie pentru prăjituri. Fasonați amestecul în formă de chiftele și tăvăliți fiecare chiftea prin firimiturile de tortilla rămase. Coaceți până când se rumenesc puțin, 20-30 minute. Serviți cu Sos de ardei copți și Macadamia (mai jos) pentru a înmuia chiftelele în el.

Sos de ardei copți și Macadamia

6-8 porții

Este un sos bogat, minunat colorat, care poate fi îngroșat pentru a folosi drept cremă pentru felii de tofu făcute la grătar sau chiftele false italienești din tofu, sau poate fi subțiat și folosit ca sos de salată.

4-5 bucăți mari de ardei roșu copt

6 căței de usturoi copt

0,5 kg nuci Macadamia

½ -1 cană de ulei de măsline

3 frunze mari de busuioc proaspăt

Real Salt și piper, după gust

Puneți într-un robot ardeii grași copti, frunze de busuioc și o treime din ulei și mixați până când se omogenizează bine. Cu aparatul încă mergând, adăugați nuci Macadamia și continuați să mixați până când se emulsionează bine. La sfârșit adăugați restul de ulei cu aparatul încă mergând și adăugați apă dacă doriți să subțiați.

Varză umplută cu legume

6 porții

8 frunze de varză

1 cană de fasole verde franțuzească

3 lingurițe de fulgi de ceapă deshidratată înmuiate cu suc de roșii sau supă de legume

2 tulpini de țelină

½ cană muguri de fasole

½ ardei gras verde

1 linguriță pătrunjel (tocat)

2 căni de supă de legume

Bragg Liquid Aminos, după gust

Ulei din semințe de in

ardei iute de Cayenne, după gust

Opăriți frunzele de varză cu apă fiartă și lăsați-le acoperite în oală cam ½ oră. Tocați mărunț toate legumele, adăugați pătrunjel și amestecați. Puneți câte o lingură de legume pe fiecare frunză de varză. Rulați strâns și puneți marginile spre interior. Fixați cu scobitori, fierbeți la foc mic 1 oră în supă de legume. Serviți, condimentate cu Bragg Liquid Aminos, ulei de semințe de in și ardei iute de Cayenne.

Fasole roșie în stil Cajun și orez brun

8 porții

0,5 kg fasole pinto uscată

2 căni de ceapă roșie (tocată)

1 cană de ceapă verde (tocată)

1 cană de ardei gras verde (tocat)

½ linguriță de usturoi (tocat)

¼ linguriță de ardei iute de Cayenne

¾ linguriță de piper negru

½ linguriță de Real Salt

¼ linguriță de oregano

¼ linguriță pudră de usturoi

30 g Bragg Liquid Aminos

180 g pastă de tomate

¼ linguriță de cimbru

1 linguriță de fulgi de țelină

6 căni de orez brun fiert

Spălați fasolea și apoi înmuiați-o timp de 12 ore. Scurgeți apa. Umpleți o oală mare cu fasole, adăugați apă până la 1 cm deasupra fasolei. Adăugați ingredientele rămase cu excepția orezului și fierbeți la foc mic cam 2 ore, 2 ½, cu capac. Serviți peste orez brun fiert.

Fasole și orez

4-6 porții

2 căni de fasole uscată obișnuită, pinto sau năut, înmuiată și fiartă conform indicațiilor de pe ambalaj, scursă

½ linguriță de chimion
 ½ linguriță de pulbere de chili
 1 linguriță Real Salt
 1-2 căței de usturoi mărunțit, după gust
 2 căni de supă de legume
 ¼ cană de pătrunjel proaspăt tocat
 ½ ceapă, tocată
 1 ardei gras roșu, tocat
 2 morcovi, rași
 Bragg Liquid Aminos
 2-3 căni de roșii, tocate
 orez basmati sau brun

Condimentați fasolea cu chimion, pulbere de chili, Real Salt și usturoi. Adăugați supă de legume doar cât să acopere amestecul de fasole. Amestecați pătrunjelul, ceapa, ardeiul și morcovii și fierbeți la foc mic până când se înmoaie ceapa. Adăugați Bragg după gust. Puneți roșiile chiar înainte de a servi, cu o grămăjoară de orez brun sau basmati. La nevoie, puteți folosi și fasole din conservă. Pentru a face mâncarea mai energizantă și mai crudă, folosiți muguri de năut sau de linte.

Dovlecel galben de iarnă umplut

4 porții

2 dovlecei galbeni, tăiați pe jumătate și curățați de semințe
 ¼ cană apă
 ½ cană ceapă, tocată
 ½ cană morcovi, tocați
 ½ cană ardei gras roșu, tocat
 ½ cană dovlecei, felii groase
 ½ linguriță de usturoi mărunțit
 spray vegetal antiaderent

Preîncălziți la 180°C. Pulverizați un vas mare cu spray de copt. Coaceți jumătățile de dovlecel galben așezând cu partea tăiată în jos cu ¼ de cană de apă 10-15 minute. Căliți ușor ingredientele rămase, numai câteva minute, amestecând mereu. Umpleți

jumătățile de dovlecel cu legume. Coaceți 20-25 de minute sau până când dovlecelul este moale.

Clătite de toamnă cu umplutură condimentată și curry

6 porții

Acest fel minunat colorat cu gust thailandez poate fi servit ca hors d'oeuvre, gustare sau ca garnitură pentru un fel principal. Serviți clătitele proaspete de pe grătar, pe măsură ce le faceți, sau puneți-le în frigider și umpleți-le în dimineața următoare pentru un mic dejun cu adevărat cald și condimentat!

1 cană lapte de migdale (eu folosesc Pacific Foods de la marca Oregon)

3 linguri de lapte de cocos neîndulcit

½ linguriță curcumă

¼ linguriță praf de curry

puțină scorțișoară

1 ½ linguriță de înlocuitor de ou sau 1 ½ lingură de fulgi de agar agar (gel de alge, se află la magazinele de produse naturiste)

½ cană apă

1 lingură ulei de măsline

1 cană făină integrală (făină integrală de alac, mei sau grâu)

½ linguriță sare (opțional)

Într-un vas, bateți împreună laptele de migdale, laptele de cocos, înlocuitorul de ouă sau fulgii de agar agar, apă, ulei, curcumă, scorțișoară și curry. Bateți apoi făina și sarea, până când nu mai sunt cocoloașe. Dacă folosiți agar agar, puneți amestecul într-un robot până când se omogenizează. Puneți folie de plastic peste vas și răciți cel puțin ½ de oră până la o zi.

Încălziți o tigaie mică neaderentă (eu folosesc tigaia electrică de prăjit) la un foc mediu spre mic. Dacă aluatul a început să se separe, amestecați ușor pentru a-l omogeniza la loc. Când tigaia este fierbinte, puneți 2 linguri de aluat de clătite în tigaie și rotiți tigaia pentru a se acoperi imediat fundul cu aluat. Dacă aluatul nu se rotește ușor, puneți puțină apă pentru a-l subția puțin. Coaceți clătita până când suprafața arată uscată, după un minut

sau două. Folosind o spatulă, întoarceți ușor și coaceți până când clătita alunecă ușor din tigaie, cam după un minut sau două. Puneți clătita pe un șervet de hârtie sau pe o farfurie. Clătitele pot fi făcute dinainte și păstrate în frigider sau congelator.

Umplutură condimentată de legume

6 porții

Această umplutură este condimentată și colorată! Puteți să schimbați legumele la alegere și întotdeauna iese gustoasă! Acest fel este bun mai ales toamna și iarna datorită condimentelor calde și coacerii.

10-12 bucăți de sparanghel mai subțire, tăiate în segmente de 8 cm
2 ardei grași roșii mijlocii, curățați de semințe și nervuri, tăiați în felii lungi

2 ardei grași portocalii sau galbeni de mărime medie, curățați de semințe și nervuri

½ cană mazăre foarte tânără, în păstăi

¼ cană ulei de măsline

1 ceapă galbenă, felii subțiri

1 lingură de ghimbir proaspăt ras

4 căței de usturoi pisat

1 ½ linguriță de chimion măcinat

1 lingură de pudră de curry

½ linguriță scorțișoară

½ cană semințe de pin

1 linguriță de Real Salt sau Bragg Liquid Aminos, după gust

½ spre 1 linguriță de semințe de muștar măcinate

1/3 cană de lapte de cocos (neîndulcit)

Încălziți uleiul de măsline într-o tigaie sau o tigaie electrică la foc mediu. Puneți sparanghelul și mazărea și prăjiți, amestecând continuu, până când încep să se înmoaie și să se deschidă la culoare. Adăugați ceapa și usturoiul și reduceți focul la jumătate. Continuați să prăjiți până când ceapa se înmoaie puțin. Adăugați ardeii grași și căliți cu puțină apă dacă este nevoie să se înmoaie mai bine ardeii.

Adăugați ghimbir, chimion, curry, scorțișoară și semințe de muștar și încă puțin ulei de măsline și continuați să amestecați și să fierbeți. Adăugați sare, semințe de pin, lapte de cocos fierbeți atât cât vreți să fie de moale. Eu las legumele puțin *al dente*. Se servește caldă, cu clătite de toamnă cu curry (vezi pag. 261), sau serviți cu orez sau orice altă cereală fiartă doriți.

Pachețele reci cu tofu

2 porții

1 pachet de tofu proaspăt, tare sau extra-tare

3 hasme

¼ cană coriandru proaspăt tocat

¼ ardei gras roșu

1 linguriță de semințe de susan

1 cană Bragg Liquid Aminos

Înmuiiați semințele de susan. Scurgeți tofu. Tăiați în jumătate pe diagonală, apoi tăiați un buzunar în fiecare triunghi. Tocați mărunț hasmele, coriandrul și ardeiul. Puneți și semințe de susan. Umpleți fiecare bucată de tofu cu câte o jumătate de amestec de hasme. Turnați Liquid Aminos peste buzunarele de tofu și marinați în frigider cam 10 minute înainte de servire.

Legume călite

4 porții

1 lingură de ulei

1 felie de ghimbir proaspăt, de 3 mm, curățat de coajă

1 cățel mic de usturoi, zdrobit

½ cană broccoli (tăiat mărunț)

½ cană conopidă felii

½ cană fâșii de ardei roșu

½ cană felii ceapă

1 cană mazăre păstăi

¼ linguriță Real Salt

½ cană țelină felii

Bragg Liquid Aminos, după gust

uleiul preferat, după gust ardei iute de Cayenne, după gust

Puneți uleiul, ghimbirul, sarea și usturoiul într-o tigaie cu fundul bombat sau una normală, mare. Prăjiți neacoperit la un foc care să nu ardă uleiul, amestecând continuu timp de 2 minute. Adăugați broccoli, conopida, ardeii, ceapa, mazărea și țelina, amestecând mereu timp de 3 minute. Stingeți focul, acoperiți și lăsați așa 5 minute. Serviți, aromată cu Bragg, uleiul preferat și ardei iute de Cayenne, după gust. Dacă broccoli nu este suficient de copt după gustul vostru, încercați să-l aburiți înainte de a-l pune.

Legume călite alcaline

4 porții

1 pachet de tăiței de hrișcă soba
½ pachet tofu extra-tare, tăiat cuburi
Bragg Liquid Aminos, după gust
Supă de legume, câtă este nevoie
1 ardei gras roșu, tocat
1 ceapă, tocată
1 căpățână de broccoli, tăiată în buchete, și/sau
1 mănunchi de sparanghel, tăiat în bucăți de 2,5 cm
ulei de măsline
semințe de susan crude, nedecorticate
usturoi
combinații de condimente pentru călit și /sau ghimbir

Rupeți tăiței în sferturi, pregătiți-i conform indicațiilor de pe ambalaj și scurgeți. În timp ce tăiței fierb, sotați tofu, într-o tigaie mare, cu puțină Bragg și supă de legume cam 5 minute. Scoateți din tigaie și puneți deoparte. Sotați legumele cam 5 minute în Bragg și supă. Adăugați tofu și tăiței. Puneți pe deasupra ulei de măsline, semințe de susan, usturoi și condimente și amestecați ușor.

Legume călite în abur

4 porții

1-2 lingurițe de ghimbir proaspăt ras (folosiți o răzătoare manuală)
2-3 căței de usturoi, zdrobiți
½ cană broccoli (tăiat mărunt)
½ cană conopidă tocată
½ cană de felii de ardei roșu
½ cană felii de ceapă
½ cană de dovleac galben
1 cană de mazăre păstăi
(și alte legume după dorință, tăiate julienne)
1 cană tofu prăjit (sau folosiți tofu marinat de la magazinul de produse naturiste)
¼ linguriță Real Salt
Sos călit în abur:
1/3 cană de apă sau supă de legume
1 linguriță de condimente Stir-Fry Ginger (Spice Hunter)
suc de la ½ lămâie sau lămâie verde
Bragg Liquid Aminos, după gust

Încălziți tigaia electrică. Puneți puțină apă și fierbeți în abur ghimbirul și usturoiul timp de câteva minute. Adăugați legumele, tofu și sarea și țineți până când legumele capătă o culoare deschisă și sunt ușor înmuiate. Turnați amestecul de sos călit în abur timp de încă 1 sau 2 minute. Serviți imediat!
Variantă: câteodată adaug semințe de pin sau nuci Pecan pentru a îmbogăți acest fel!

Pachețele Maren's Tortilla

2-4 porții

Din asta ies 2 sandvișuri tip pachețel, care sunt delicioase! Serviți cu supă sau salată. Aceste sandvișuri închise reprezintă și un mod grozav de a ascunde umplutura! Le plac mai ales copiilor. Sunt bune și ca aperitiv!

2 tortilla din grâu germinat sau alt tip de tortilla

Umplutura la alegerea voastră, de exemplu:

½ cană humus, ½ cană orez, ¼ cană salsa

¼ cană pesto, ¾ cană legume fierte în abur, 1 linguriță de unt de migdale

¼ cană salsa, ½ cană fasole neagră, ½ cană mei sau hrișcă, fierte

½ cană avocado, 1/3 cană salsa, ½ cană cubulețe de tofu la grătar

¾ cană legume rase, ¼ cană roșii uscate la soare, ¼ cană de migdale înmuiate, mărunțite

1 cană de legume înăbușite în abur

1 cană de conopidă la caserolă (vezi pag. 273)

uleiul preferat

Real Salt sau Bragg Liquid Aminos

Condimente (opțional), cum ar fi mexican, italian, Barbecue (eu folosesc marca Spice Hunter)

Pregătiți o friteuză pentru sandvișuri. Faceți o formă de carton de dimensiunea friteuzei. Setați încălzirea la mediu-mediu puternic și lăsați-o deschisă. Așezați tortilla. Puneți modelul în mijloc și tăiați tortilla cu un cuțit ascuțit. (Folosiți bucățile rămase pentru a face chipsuri prin coacere pe o foaie de copt la 160°C timp de 10 minute.) Așezați o tortilla fasonată pe jumătatea de jos a friteuzei. Puneți umplutura în mijlocul fiecărei secțiuni a presei, cu o lingură, la distanță de margini. Așezați a doua tortilla deasupra și închideți capacul cam 3 minute, sau până când se auresc puțin.

Serviți cu supă sau salată sau pur și simplu ca o gustare sănătoasă. Puteți să le faceți din timp și se păstrează bine. Încercați cu propriile voastre combinații de umpluturi!

Salată asiatică Răsărit

4 porții

Este o salată copioasă, densă, prin adăugarea fasolei și a orezului.

½ cană de fasole adzuki

½ cană de fasole neagră

½ cană mazăre

½ cană orez brun

½ cană orez sălbatic

½ ceapă roșie mijlocie, tăiată în felii subțiri

1/3 cană suc proaspăt de lămâie

1 lingură de Bragg sau 1 linguriță de Real Salt

1 linguriță de praf de curry

1 cățel de usturoi proaspăt, tocat

1 linguriță Zip (Spice Hunter) sau 2 lingurițe de piper negru

1 cub de 2-3 cm de ghimbir proaspăt, ras

2/3 cană ulei de măsline

1 morcov, tăiat julienne (folosiți un cuțit special tip mandolină)

½ cană de mazăre cu păstăi comestibile, tăiate și tocate

1 cană de muguri de fasole sau 1 cană de orice fel de muguri (eu folosesc amestec de muguri Pro-Vita de la Life Sprouts)

Puneți fasolea și orezul într-un vas mare.

Într-un robot mic puneți sucul de lămâie, Bragg Aminos, usturoi, pudră de curry, ghimbir și piper. Adăugați treptat uleiul de măsline și mixați până când sunt bine emulsionate.

Turnați sosul peste amestecul fasole/orez. Adăugați legumele rămase. Amestecați bine și apoi răciți 2 ore înainte de a servi.

Dovleac cu spanac și tofu

6-8 porții

Aluat:

4 căni făină integrală de grâu

6 linguri de ulei preferat

puțină Real Salt

puțină apă rece

Umplutura:

2 cepe (tocate)

¾ cană ulei vegetal

2 linguri de pătrunjel (tocat)

2 linguri de mărar

2 căni de spanac (tocat și fiert)

2 pachete de 300 g de spanac congelat

Real Salt, după gust

2 căni tofu**¼ cană de lapte de soia (dacă este necesar)***Aluatul:*

Puneți ingredientele și frământați aluatul până faceți o sferă bine legată.

Întindeți coca pe o placă presărată cu făină și puneți-o într-o tavă unsă cu ulei.

Umplutura:

Căliți ceapa în ulei până devine sticloasă.

Adăugați mărarul, pătrunjelul, spanacul (decongelat) și sare și amestecați-le bine.

Mixați tofu cu lapte de soia într-un mixer, dacă este prea greu de mixat manual. (Ați putea pune și pătrunjelul în mixer ca să se toace mai ușor.)

Turnați asta peste amestecul de legume și amestecați-le împreună.

Puneți umplutura peste aluat și coaceți la 190°C cam 30 de minute.

Carne falsă din nuci**6 porții****1 cană de migdale, crude****2/3 cană semințe de floarea-soarelui, crude****½ cană nuci braziliene, crude****¼ cană semințe de in, măcinate****½ cană apă****2 cepe mici, tocate****½ cană pătrunjel, proaspăt****½ linguriță Real Salt****½ linguriță busuioc****½ linguriță salvie****1/3 linguriță cimbru***Sosul:***½ cană de migdale, măcinate****2 căni de apă****1 linguriță de mirodenii, la alegere****2 linguri făină de arorut*****puțin ardei iute de Cayenne****2 linguri de ulei de măsline****¼ linguriță de Real Salt™**

Preîncălziți cuptorul la 180°C. Măcinați nucile și semințele într-o râșniță sau mixer. Puneți celelalte ingrediente, amestecați bine. Adăugați apă și mixați din nou. Puneți într-o tigaie adâncă bine unsă și coaceți timp de 25 de minute la 180°C. Tăiați felii și serviți cu sos.

Combinați toate ingredientele sosului, încălziți până aproape de fierbere și amestecați continuu. Dați focul mic și fierbeți până se îngroașă. Turnați peste compoziția de nuci.

Serviți cu salată sau cu legume fierte. Este o gustare bună și se congelează bine. Ca o alternativă la condimentele din tabel, eu folosesc Cowboy Barbecue Rub de la Spice Hunter și 3 roșii uscate la soare.

Pastele favorite ale Alexandrei**6 porții****2 lingurițe de ulei de măsline****1 conservă de 900 g de roșii, nescurse****2 căței de usturoi, tocat****500 g spaghetti sau felucine, nefierte****200 g brânză de migdale****1/8 linguriță de fulgi de piper roșu**

Tăiați roșiile în cubulețe, fierbeți cu suc la foc mic, cu usturoi și ulei de măsline timp de 20 de minute.

Între timp, fierbeți paste, scurgeți și puneți într-un vas pentru servit. Adăugați roșiile, brânza și fulgii de piper roșu, amestecați.

* arorut – plantă indiană (*Marantha arundinacea*) din a cărei rădăcină se extrage un alimentar (n. r.).

Acoperiți vasul timp de 5 minute pentru a permite brânzei să se topească. Amestecați din nou înainte de servire.

Paste cu sos pesto cremos

4-6 porții

Este un minunat și colorat mod de a garnisi cu legume pastele. Chiar mai bine este să mâncați legumele și sosul fără paste. Vara servesc sosul crud și legumele reci, iar iarna, calde.

- 3 câni de dovleac galben mic (merg și dovleceii)
- 2 ardei grași, curățați și tăiați în fâșii lungi
- 1 ceapă roșie, tăiată inele subțiri (marinată în Bragg Liquid Aminos și/sau Real Salt)
- 1 cană de roșii tocate
- ½ cană de roșii uscate la soare, tocate mărunt cu robotul
- ½ cană busuioc proaspăt, tocat (sau 1 lingură de busuioc uscat)
- 2 linguri de oregano proaspăt, tocat (sau 1 linguriță de oregano uscat)
- 1 lingură de rozmarin proaspăt, curătat de pe tulpini și tocat (sau ½ de linguriță de rozmarin uscat)
- ½ linguriță de condimente Zip de la Spice Hunter
- 1 linguriță de usturoi tocat (sau ½ de linguriță de praf de usturoi)
- 1 linguriță de ghimbir tocat (sau ¼ - ½ linguriță de pudră de ghimbir)
- 1/3 cană de suc proaspăt de lămâie
- 500 g paste de legume făcute fără ouă
- 1 compoziție de Pesto de primăvară (vezi pag. 276) sau 1 sticlă de Garlic Galore Pesto cu roșii uscate la soare
- 1 conservă de lapte de cocos
- Real Salt după gust
- Parmezan de soia (opțional)

Cu un cuțit de cojit legume, curățați dovleac galben (sau dovlecei) în fâșii lungi, subțiri, tăiați părțile rămase în fâșii lungi cu un cuțit, sau puneți dovleacul în aparatul Saladacco care-l taie în formă de tăiței foarte subțiri. Amestecați într-un vas toate ingredientele cu suc de lămâie și lăsați deoparte. Preparați pastele

conform indicațiilor de pe ambalaj. Scurgeți și amestecați cu o cantitate mică de ulei de măsline pentru a preveni lipirea. Păstrați-le calde. Puneți pesto și lapte de cocos în mixer și mixați până când devine cremos. Cu mixerul încă funcționând, adăugați apă la consistența dorită. Adăugați Real Salt după gust. Pentru a servi, aranjați pastele pe un platou, puneți deasupra un amestec de legume, apoi sosul cremos de pesto. Presărați parmezan de soia dacă vreți.

Dovlecei umpluți cu migdale/morcovi/ghimbir

4 porții

- 1 ceapă mare, curătată și tocată
- 2 linguri de ulei de măsline
- 4 dovlecei mijlocii
- 1 cățel de usturoi, tocat
- 4 morcovi mijlocii, curățați și tocați mărunt
- 1 linguriță de ghimbir proaspăt ras
- 2/3 cană de migdale înmuiate, tocate, sau nuci Macadamia crude neînmuiate, tocate
- Real Salt, după gust
- Zip (Spice Hunter) sau piper, după gust

Încingeți cuptorul la 190°C.

Căliți ceapa în ulei într-o cratiță mijlocie timp de 5 minute. Tăiați în două dovleceii pe lung și scoateți miezul pentru a face loc de umplutură.

Tocați miezul de la dovlecei și adăugați-l la ceapă împreună cu usturoiul, morcovii și ghimbirul. Acoperiți și căliți ușor timp de aproape 10 minute, până când legumele sunt ușor înmuiate. Luați de pe foc și adăugați migdalele tocate sau Macadamia și condimentați după gust.

Puneți dovleceii într-o tavă unsă cu ulei și umpleți-i cu amestecul de morcovi. Acoperiți și coaceți cam 30-40 de minute. Serviți imediat.

Turte edamame

4 porții

Aceștia sunt niște hamburgeri vegetali mici care pot fi prăjiți în tigaie dacă sunteți în viteză, sau deshidratați 4-6 ore pentru a-i face mai crocanți la exterior. Se fac dintr-o compoziție de bază de edamame (boabe de soia din pâstaie) pe care puteți să-i găsiți în magazinele de produse naturiste la secțiunea de produse congelate.

3 linguri semințe de in, măcinate pudră (folosind mixerul sau o râșniță)

6 linguri de apă

1 pachet de 300 g boabe de soia (firma Sno Pack are o marcă de boabe curățate de păstăi, sau puteți să le luați cu păstăi și să curățați singuri boabele)

1 morcov, ras fin sau tocat mărunț cu mixerul

2 căței de usturoi

1 linguriță de ceapă uscată

½ cană pătrunjel

½ linguriță muștar uscat

½ linguriță de curcumă

1 linguriță de condiment mexican (Spice Hunter)

1/3 linguriță Deliciously Dill (Spice Hunter)

1 linguriță de Real Salt

2 roșii uscate la soare (conservate în ulei de măsline)

Măcinați semințele de susan și puneți-le într-un vas. Adăugați apă și amestecați bine. Lăsați-le să se lege.

Puneți morcovi, usturoi, ceapă uscată, roșii uscate la soare, pasta de in, și toate mirodeniile într-un mixer și mixați până la consistența dorită. (Eu o fac destul de moale.) Adăugați apoi boabele de soia și mixați până când sunt bine amestecate. Dacă vreți, le puteți toca mai grosier ca să se vadă boabele, sau mai mărunț și mai amestecat. Puteți folosi boabe de soia dacă pasta este prea umedă. Trebuie să se poată modela ușor ca turte. Faceți apoi turte mici și puneți-le într-o etuvă timp de 4-6 ore, sau folosiți puțin ulei din semințe de struguri și înmuiați pateurile în pesmet

din tortilla de grâu germinat și prăjiți pe ambele părți. Serviți apoi cu sos de roșii (vezi pag. 277) pentru un adevărat ospăț!

Opțional: puteți folosi tot felul de condimente. Câteodată folosesc condiment italian de pizza sau Garlic Herb Bread de la Spice Hunter. Puteți adăuga niște năut sau alte boabe la alegere pentru a diversifica rețeta sau pentru a adăuga mai multe arome. Încercați!

Ghiveci de legume consistent

12 porții

2 cepe mari, tăiate inele de grosime 8 mm

1 ardei verde mijlociu și 1 ardei roșu, tăiat în fâșii de 2,5 cm

1 cană de orz germinat, parțial fiert (păstrați o cană din apa în care a fiert)

1 cană din apa de orz (păstrată, de mai sus)

3 linguri de amestec de supă vegetală

3 morcovi mijlocii, tăiați în bucăți

2 roșii mari, curățate de piele și tăiate în sferturi

2 dovlecei mijlocii, tăiați în bucăți de 4 cm

0,5 kg fasole verde, ruptă în două

½ de căpățână de conopidă în buchete

2 căței de usturoi, zdrobiți

1 lingură de Real Salt

¼ linguriță ardei iute

¼ cană pătrunjel, tocat

Căliți ceapa și ardeii grași. Puneți toate ingredientele într-o tavă. Acoperiți. Coaceți la 180°C timp de 1 oră. Orzul trebuie să se înmoaie.

Dovleac de iarnă condimentat

2 porții

2 câni de dovleac, ras

2 linguri ulei de măsline

1 cană dovleac galben sau dovleac alb turcesc

2 lingurițe garam masala sau curry (Spice Hunter)

puțină scorțișoară**1 lingură lămâie sau lămâie verde sau amândouă****1 lingură de Bragg Liquid Aminos****2 linguri de ceapă tocată**

Puneți dovleacul, uleiul, condimentele, sucul, Bragg Aminos și ceapă. Amestecați bine. Apoi puneți într-o tigaie electrică și încălziți la foc mic chiar înainte de a servi.

Dovlecei copti cu spanac proaspăt**6 porții****2 ½ linguri ulei de măsline****2 căței de usturoi, 1 tocat****¾ linguriță Real Salt și sare vegetalizată****1/8 linguriță de piper****500 g de spanac proaspăt****2 căni de dovlecei tocați****¾ cană ceapă tocată****înlocuitor de ouă echivalent a 6 ouă****¼ cană de pesmet din grâu germinat**

Într-o cratiță mare, caldă, puneți 1 lingură de ulei, cățelul de usturoi întreg și spanacul spălat. Acoperiți și prăjiți 4 minute, până se înmoaie frunzele de spanac. Scoateți usturoiul și scurgeți spanacul. Încălziți cuptorul la 180°C. Reîncălziți oala, adăugați 1 ½ lingură de ulei, usturoi tocat, ceapă, busuioc, și dovlecei. Fierbeți până când ceapa se înmoaie. Amestecați cu spanacul. Ungeți o tavă de copt cu ulei. Turnați înlocuitorul de ou peste legume, mișcând pentru a distribui uniform amestecul. Presărați pesmet. Coaceți 10-14 minute sau până când înlocuitorul de ou s-a întărit.

Mic dejun Zippy (favoritul nostru!)**1 porție**

Acesta este un fel delicios pentru orice moment, dar ne place începem ziua cu el.

1-2 căni de orez fiert sau o cereală la alegerea voastră (eu folos basmati, orez brun, sau orez sălbatic, mei, quinoa sau hrișcă)

sucul de la o lămâie sau lămâie verde (sau amândouă)

1-2 lingurițe de ulei (în, Udo, măsline)

1-2 lingurițe Bragg Liquid Aminos

1 avocado, feliat

1 roșie tare, tocată

Zip (de la Spice Hunter), după gust

Puneți orez cald într-un vas. Puneți deasupra avocado și roșia tăiate felii. Stropiți pe deasupra cu ulei, Bragg Aminos și suc de lămâie. Presărați Zip după gust. Pentru alte opțiuni de cereale, încercați crupe de hrișcă, mei, quinoa sau alac.

Variante: câteodată mai pun și ardei gras roșu, muguri din semințe de floarea-soarelui și pe deasupra migdale înmuiate ca să fie mai crocant!

Pita cu tofu și chili verde**6 porții**

Acestea sunt niște trigoane mexicane mici, cu o umplutură de tofu proaspăt/frunze de coriandru. Grozavă pentru o gustare sau ca principal alături de o salată mare.

1 pachet de lipii sau tortilla

1 borcan mic de chili verde (tocat)

3 căței de usturoi, tocat

1 pachet de tofu extratare (Nigari)

1 linguriță de condiment mexican (Spice Hunter)

2 lingurițe de ceapă uscată sau ¼ cană de ceapă proaspătă, tocată

¼ cană de parmezan din soia, ca înlocuitor de brânză

1 linguriță de frunze de coriandru proaspăt

½ linguriță de Real Salt

1 borcan sau cutie de sos enchillada pentru tortilla

felii de avocado pentru garnisit

3-4 roșii uscate la soare pentru garnisit

Luați lipia și tăiați-o ca pe o plăcintă în opt bucăți triunghiulare și deschideți-o pe fiecare astfel încât să puteți pune umplutura înăuntru. Într-un robot, tocați usturoiul, apoi adăugați toate celelalte ingrediente cu excepția tofu, a sosului de enchillada și a garniturilor și acționați robotul până când se mărunțește fin. Apoi puneți dispozitivul de ras și radeți tofu amestecând încă puțin pentru a se omogeniza.

Puneți umplutura în triunghiurile de pita și puneți într-o tavă de plăcintă. Puneți sosul de enchilada peste pita și înăuntru, peste amestecul de umplutură. Coaceți la 180°C timp de 10-15 minute. Tăiați roșii uscate la soare și felii de avocado pentru a le pune deasupra ca o garnitură chiar înainte de a o servi caldă.

GARNITURI

Orez mexicali

6-8 porții

Acesta este un orez cu salsa care se potrivește grozav la o cină mexicană. Serviți cu Great Olé Guacamole (vezi pag. 285) și Pita cu tofu și chili verde ca aperitiv (vezi pag. 263).

3-4 căni de orez fiert

3 linguri de ulei de măsline

1 ceapă, tocată

½ cană de țelină, tăiată

1 cățel de usturoi, tocat

2 roșii mari, tocate mai mare

2 chili serrano, cărora li s-au scos semințele și nervurile, tocați

2 linguri de frunze de coriandru proaspăt, tocat

1 linguriță de suc de lămâi verzi

½ linguriță de oregano

1 linguriță de Real Salt

Puneți jumătate din uleiul de măsline într-o tigaie obișnuită sau electrică și căliți ceapa și usturoiul până când se înmoaie. Adăugați restul ingredientelor (eu le toc pe toate cu robotul) cu excepția orezului și a uleiului de măsline și căliți până când legumele sunt aurii și puțin crocante. Adăugați 3-4 căni de orez fiert și restul de ulei de măsline. Amestecați bine și serviți cald.

Cartofi cu mei și rădăcină mexicană (sau morcovi)

4 porții

Meiul este o sursă bună de fier, lecitină și colină, iar rădăcina mexicană este bogată în vitamina E. Este o rețetă bună care ajută la înțărcațul de cartofii prăjiți. Am dublat cantitățile din această rețetă și totuși a dispărut în două zile!

2 ½ căni de apă

½ linguriță de Real Salt

1 cană de mei

1 rădăcină mexicană (poate fi înlocuită și cu morcov sau cartofi dulci), curățată și tăiată în bucăți semifine/mari

1 linguriță de ceapă uscată

½ linguriță de mărar Deliciously Dill (Spice Hunter)

½ linguriță de condiment Garlic Herb Bread sau Vegetable Rub (Spice Hunter)

½ linguriță pudră de usturoi uscat (il puteți folosi proaspăt sau copt ulei din semințe de struguri pentru uns

frunze de coriandru proaspăt tocat pentru garnitură

Încingeți cuptorul la 200°C. Puneți apa cu sarea la fiert într-o cratiță mijlocie.

Puneți meiul, dați focul mai mic și fierbeți la foc mic timp de 15 minute.

Scoateți capacul și puneți rădăcină mexicană tocată peste mei, puneți capacul la loc și lăsați pe foc încă 10 minute. Transferați într-un vas mare.

Adăugați toate condimentele rămase și amestecați ușor. Adăugați Real Salt după gust, dar fără să acoperiți dulceața naturală a rădăcinii mexicane.

½ linguriță de Real Salt**1 borcan sau cutie de sos enchillada pentru tortilla****felii de avocado pentru garnisit****3-4 roșii uscate la soare pentru garnisit**

Luați lipia și tăiați-o ca pe o plăcintă în opt bucăți triunghiulare și deschideți-o pe fiecare astfel încât să puteți pune umplutura înăuntru. Într-un robot, tocați usturoiul, apoi adăugați toate celelalte ingrediente cu excepția tofu, a sosului de enchillada și a garniturilor și acționați robotul până când se mărunțește fin. Apoi puneți dispozitivul de ras și radeți tofu amestecând încă puțin pentru a se omogeniza.

Puneți umplutura în triunghiurile de pita și puneți într-o tavă de plăcintă. Puneți sosul de enchilada peste pita și înăuntru, peste amestecul de umplutură. Coaceți la 180°C timp de 10-15 minute. Tăiați roșii uscate la soare și felii de avocado pentru a le pune deasupra ca o garnitură chiar înainte de a o servi caldă.

GARNITURI**Orez mexicali****6-8 porții**

Acesta este un orez cu salsa care se potrivește grozav la o cină mexicană. Serviți cu Great Olé Guacamole (vezi pag. 285) și Pita cu tofu și chili verde ca aperitiv (vezi pag. 263).

3-4 căni de orez fiert**3 linguri de ulei de măsline****1 ceapă, tocată****½ cană de țelină, tăiată****1 cățel de usturoi, tocat****2 roșii mari, tocate mai mare****2 chili serrano, cărora li s-au scos semințele și nervurile, tocați****2 linguri de frunze de coriandru proaspăt, tocat****1 linguriță de suc de lămâi verzi****½ linguriță de oregano****1 linguriță de Real Salt**

Puneți jumătate din uleiul de măsline într-o tigaie obișnuită sau electrică și căliți ceapa și usturoiul până când se înmoaie. Adăugați restul ingredientelor (eu le toc pe toate cu robotul) cu excepția orezului și a uleiului de măsline și căliți până când legumele sunt aurii și puțin crocante. Adăugați 3-4 căni de orez fiert și restul de ulei de măsline. Amestecați bine și serviți cald.

Cartofi cu mei și rădăcină mexicană (sau morcovi)**4 porții**

Meiul este o sursă bună de fier, lecitină și colină, iar rădăcina mexicană este bogată în vitamina E. Este o rețetă bună care ajută la înțărcațul de cartofii prăjiți. Am dublat cantitățile din această rețetă și totuși a dispărut în două zile!

2 ½ căni de apă**½ linguriță de Real Salt****1 cană de mei****1 rădăcină mexicană (poate fi înlocuită și cu morcov sau cartofi dulci), curățată și tăiată în bucăți semifine/mari****1 linguriță de ceapă uscată****½ linguriță de mărar Deliciously Dill (Spice Hunter)****½ linguriță de condiment Garlic Herb Bread sau Vegetable Rub (Spice Hunter)****½ linguriță pudră de usturoi uscat (îl puteți folosi proaspăt sau copt) ulei din semințe de struguri pentru uns****frunze de coriandru proaspăt tocat pentru garnitură**

Încingeți cuptorul la 200°C. Puneți apa cu sarea la fiert într-o cratiță mijlocie.

Puneți meiul, dați focul mai mic și fierbeți la foc mic timp de 15 minute.

Scoateți capacul și puneți rădăcină mexicană tocată peste mei, puneți capacul la loc și lăsați pe foc încă 10 minute. Transferați într-un vas mare.

Adăugați toate condimentele rămase și amestecați ușor. Adăugați Real Salt după gust, dar fără să acoperiți dulceața naturală a rădăcinii mexicane.

Amestecul trebuie să fie destul de lipicios și închegat pentru a-și păstra forma atunci când este modelat în pateuri ovale.

Folosind o măsură de ¼ de cană, luați din aluat și modelați pateuri ovale cam de 1 cm grosime.

Așezați pe o foaie de copt unsă cu ulei și coaceți la 200°C timp de 20 de minute până se rumenesc.

Presărați peste ele frunze de coriandru proaspăt tocat și niște pastă de ghimbir/migdale (vezi pag. 280).

Poftă bună! Sunt grozave scoase imediat din cuptor. Mai târziu punem humus pe deasupra și le servim ca gustare!

Tăiței din rădăcină mexicană cu varză creăță și semințe de pin

4 porții

Este o gustare sățioasă, care încălzește corpul.

1 legătură de varză creăță sau spanac proaspăt

2 linguri de ulei din sămburi de struguri

3 căței de usturoi, tocați

1/3 cană de supă de legume

2 linguri de Bragg Liquid Aminos

sucul de la ½ de lămâie

1 pachet tăiței de rădăcină mexicană (marca Eden)

½ cană de semințe de pin, condimentate (vezi rețeta de Crutoane de nuci Pecan condimentate de la pag. 298)

2 linguri de nori fărâmițate (opțional)

Tăiați în bucăți subțiri tulpinile de varză creăță (sau spanac) și tocați mare frunzele sau puneți-le într-un mixer și tocați-le mai grosier.

Încălziți ulei într-o tigaie mare, electrică, la foc mediu. Căliți usturoiul și tulpinile de varză creăță timp de câteva minute, apoi adăugați frunzele, supă de legume și Bragg. Continuați să căliți până când varză creăță este moale și aurie, cam 8 minute. Adăugați suc de lămâie și mixați bine. Scoateți din tigaia electrică și lăsați deoparte. Observație: dacă doriți, în acest punct puteți pune varza creăță /spanac într-un robot și să-l faceți ca o pastă fină și omogenă.

În aceeași tigaie, preparați semințe de pin conform rețetei de Crutoane de nuci Pecan condimentate (vezi pag. 298) și puneți deoparte pentru a garnisi.

Într-o oală mare cu apă fiartă, fierbeți tăiței până când se înmoaie, apoi clătiți cu apă rece și scurgeți bine.

Puneți tăiței fierți într-o tigaie electrică și adăugați amestecul de varză creăță deasupra. Amestecați bine cu tăiței și presărați deasupra nucile condimentate și nori fărâmițat.

Turte la cuptor din mei/hrișcă

6 porții

Acestea sunt un fel de clătite incredibil de sățioase și dense făcute din mei și hrișcă decortăată, crudă, măcinată. Au o consistență de „ou” și sunt făcute dintr-un aluat gros. Hrișca are calitatea de liant și nu conține gluten. Este o sămânță, nu o cereală, și de aceea este mult mai alcalinizantă. Familiei noastre îi place să le mănânce proaspăt scoase din cuptor, alături de o salată mare, sau ca o gustare, pentru micul dejun, prânz sau cină. Rezistă bine la transport. Eu folosesc un Vita-Mix pentru a măcina hrișca și meiul. Uneori este mai bine să faci câte o cană odată.

Încercați cu această rețetă de bază și schimbați legumele și condimentele pentru a se potrivi cu diferite variante (aveți sugestii mai jos).

3 linguri de ulei din sămburi de struguri sau ulei de măsline, pentru prăjit

1 cană de mei, măcinat ca o făină

1 ½-2 cani de hrișcă crudă decortăată, măcinată

1 rădăcină mexicană mică, cojită și tăiată mărunt

1 lingură de pătrunjel uscat (sau ½ cană pătrunjel proaspăt tocat)

2 căței de usturoi

1 ceapă, tocată sau tăiată felii

2 cani de apă, orez, lapte de migdale sau lapte de soia

¼ linguriță de scorțișoară (eu folosesc mai multă)

¼ linguriță nucșoară (eu folosesc mai multă)

1 linguriță de real Salt

1 linguriță de Vegetable Rub (Spice Hunter)

1 linguriță condiment mexican (Spice Hunter)

Măcinați meul și hrișca în Vita-mix. Puneți-le într-un vas mare și amestecați-le bine împreună. În Vita-Mix (sau orice mixer) puneți rădăcina mexicană, ceapa tocată, pătrunjelul, condimentele, sarea și apa și amestecați până când se mai omogenizează. Turnați peste amestecul de făină și amestecați bine. Aluatul trebuie să fie potrivit de gros și de tare.

Într-o tigaie electrică, încălziți uleiul nu prea tare și puneți aluatul porționat (cam 3-4 linguri la prăjitură) în tigaia cu ulei. Prăjiți până când se rumenesc pe o parte și apoi întoarceți pe partea cealaltă și prăjiți până când sunt gata. Va trebui să mai adăugați ulei pe măsură ce continuați să prăjiți și restul de clătite. Serviți-le calde, sau serviți-le reci, ca gustare.

O altă variantă este să faceți clătite pătrate (familiei mele îi plac cel mai mult):

Luați o tavă de sticlă termorezistentă de 25 x 30 cm și ungeți-o bine cu ulei. Turnați tot aluatul în tava de sticlă. Coaceți acoperit într-un cuptor preîncălzit la 190°C timp de 30 de minute, apoi scoateți capacul și mai coaceți încă 20-30 de minute până se fac ușor maronii la suprafață. Lăsați să se răcească și tăiați în pătrate. Pot fi mâncate cu orice cremă, pesto sau ce sos doriți peste ele. Merg nemaipomenit cremă AvoRado AvoCado (vezi pag. 279)!

Sugestii de înlocuire:

Încercați să adăugați semințe de susan, semințe de floarea-soarelui germinate sau semințe de pin pentru o textură mai bogată în nuci.

În loc de rădăcină mexicană, folosiți un cartof dulce, sfeclă sau morcovi.

În loc de pătrunjel folosiți varză crească, spanac sau dovlecei rași. Încercați și alte condimente de la Spice Hunter: Deliciously Dill, Garlic Herb Bread Seasoning, Herbes de Provence și Zip.

Varză crească cu sos egiptean de usturoi

4 porții

Varza crească este foarte gustoasă și merită să fie cunoscută mai bine. Frunzele ei cu pliuri ajung la foc la un verde închis și sunt o garnitură plăcută pentru orez sau alte cereale integrale. Varza crească este de-

licioasă cu un sos egiptean de usturoi sotat și coriandru măcinat. Nu este chiar un sos, ci un amestec de condimente – un mod de a adăuga un buchet rapid de arome unei legume gătite. Este bun și la bame sau vinete coapte. Poate fi amestecat și cu orez brun și dovlecei.

500 g varză crească

2 linguri de coriandru măcinat

4 căței mijlocii de usturoi, tocat

Real Salt, după gust

ardei iute de Cayenne, după gust

Clătiți varza și îndepărtați tulpinile, inclusiv nervurile mai tari din frunze. Puneți frunzele una peste alta și tăiați la mărime potrivită. Fierbeți frunzele de varză crească până sunt moi-crocante, și transferați-le într-un bol. Căliți usturoiul, cam 1 minut. Adăugați coriandru, sare și ardei iute de Cayenne și amestecați la foc mic încă 15 secunde, ca să se lege. Amestecați imediat cu varza, într-o cratiță sau într-un bol. Gustați și adăugați condimente. Serviți fierbinte.

Fasole à la Shelley

4 porții

În Indiana și Ohio, fasolea Shelley este cunoscută ca fasole cranberry. Această fasole colorată cu dungi roșii și crem, este o fasole mai dulce și mai delicată decât fasolea pinto. La fierbere își pierde modelul și se colorează mai mult. Această rețetă copioasă include nuci Macadamia, ghimbir și lămâi verzi, care fac fasolea deosebit de cremoasă și gustoasă.

15-20 de nuci Macadamia

2 căței de usturoi

o bucată de ghimbir de aproximativ 1 cm, rasă pe o răzătoare fină de brânză

1 cană de apă

1 linguriță de ulei de sămburi de struguri

1 chili mic, jalapeno, curăţat de seminţe şi tocat
1 linguriţă de coriandru
½ linguriţă de chimion
2 căni de fasole cranberry fiartă
1 linguriţă de Real Salt
suc de lămâi verzi, după gust
1 lămâie verde (şi cu coajă) tocată în robot
busuioc proaspăt tocat sau frunze de coriandru pentru garnisire

Lăsaţi fasolea la înmuiat în apă peste noapte şi fierbeţi cu o linguriţă de Real Salt până este gata. Lăsaţi-o deoparte. Puneţi nucile Macadamia, usturoi şi ghimbir în robot. În timpul tocării adăugaţi ½ cană de apă şi mixaţi până obţineţi un sos ca un lapte gros.

Într-o tigaie, încălziţi uleiul la o temperatură medie. Adăugaţi jalapeno şi prăjiţi timp de câteva minute, apoi adăugaţi coriandrul şi chimionul. Continuaţi să prăjiţi încă un minut. Adăugaţi fasolea fiartă şi continuaţi să amestecaţi, încălzind fasolea timp de alte câteva minute.

Adăugaţi amestecul de lapte de nuci/ghimbir şi mai puneţi apă dacă doriţi o consistenţă mai subţire. Chiar înainte de a servi, adăugaţi sucul şi rondelele de lămâie verde tocate. Amestecaţi bine. Serviţi cu frunze de coriandru tocat pe deasupra. Adăugaţi şi Real Salt după gust. Rondelele de grepfrut sunt o garnitură frumoasă.

Dovlecei în stil italian

8 porţii

8-10 dovlecei mijlocii
2/3 cană ceapă, tocată mare
1 ½ cană de roşii
1 linguriţă de Real Salt
2 căţei de usturoi, tocaţi
1/8 linguriţă de piper
3 linguriţe de ulei de măsline

Spălaţi, tăiaţi capetele şi tăiaţi în felii dovleceii. Într-o cratiţă, căliţi la foc mic usturoiul, ceapa şi dovleceii tăiaţi felii, timp de 10 minute, răsucind şi mişcând din când în când amestecul. Luaţi amestecul cu dovlecei de pe foc şi puneţi în el roşiile, piperul şi sarea. Amestecaţi ușor şi bine în blender. Turnaţi amestecul într-o caserolă, acoperiţi şi fierbeţi la foc mic 30 de minute. Adăugaţi ulei de măsline chiar înainte de a servi.

Bame cu roşii à la Creole

6-8 porţii

4 căni de bame tăiate felii
1 cană de ceapă tocată
1/3 cană de ardei verde tocat
2 căni de roşii tocate
½ linguriţă de Real Salt
1/8 linguriţă de piper negru
1/8 linguriţă de pudră de curry
1/8 linguriţă de cimbru
1 linguriţă de lecitină pudră

Spălaţi bamele, tăiaţi capetele, tocaţi şi puneţi deoparte. Tocaţi ceapa şi ardeiul verde, căliţi-le într-o tigaie mare până când devin transparente. Adăugaţi bamele şi roşiile. Adăugaţi amestecul de sare, piper, praf de curry, lecitină şi cimbru. Fierbeţi la foc mic, acoperiţi 30-40 de minute sau până când se înmoaie bamele.

Muguri căliţi

4 porţii

2 linguri de Bragg Liquid Aminos
½ cană de ceapă tocată fin
½ cană de ardei gras verde sau roşu tocat mărunț
2 căni de muguri proaspeţi de fasole, de orice tip

Căliţi ceapa şi ardeii în tigaie, cu Liquid Aminos. Adăugaţi mugurii şi mai căliţi ușor timp de 30 de secunde. Serviţi imediat.

Fasole prăjită

6 porții

3 căni de fasole pinto fiartă
 ½ cană de ceapă, tocată
 1 linguriță de usturoi tocat
 praf de usturoi, după gust
 ardei iute de Cayenne, după gust
 piper negru, după gust
 Real Salt, după gust

Căliți ceapa și usturoiul. Pasați fasolea pinto cu ajutorul unui robot sau mixer. Turnați piureul de fasole în tigaie. Amestecați continuu fasolea pe foc mic spre mediu, până se îngroașă; puneți și condimentele în timp ce fierbeți. Serviți fierbinte cu legume.

Fasole verde condimentată

6 porții

500 g fasole verde
 ½ cană de apă fiartă
 ½ linguriță de Real Salt
 1 cană de ceapă fin tocată
 ¼ linguriță nucșoară
 3 lingurițe de ulei de semințe de in
 1 lingură de pătrunjel

Spălați fasolea verde, rupeți capetele, apoi tăiați-o în lungime în fâșii subțiri. Puneți cu grijă fasolea și sarea într-o oală cu apă fiartă. Fierbeți, acoperit, dar nu prea mult, până când este nici moale nici tare. Între timp, în tigaie căliți ceapa. Scurgeți fasolea și puneți-o în tigaie împreună cu un amestec de sare, piper și nucșoară. Sotați 5 minute. Adăugați ulei din semințe de in, și pătrunjel. Amestecați bine și serviți.

Conopidă la caserolă

4-6 porții

Vă trebuie 20 de minute ca s-o preparați. Acest fel seamănă mult la textură cu cușcușul, și este grozav ca garnitură la mic dejun, prânz sau cină.

2 linguri de ulei (de măsline, de in sau Udo's Choice)
 2-4 lingurițe de chimion
 ½ linguriță de curcumă
 ½ de ceapă roșie sau galbenă, tocată mărunt
 1 cană de apă
 buchetele de la 1 conopidă foarte mare sau de la 2 mici
 1 ardei gras roșu, tocat mărunt
 4 linguri de pătrunjel proaspăt, tocat
 ½ cană de semințe de pin crude
 7-8 roșii uscate la soare (cele de la marca Melissa sunt conservate în ulei de măsline)
 Bragg™ Liquid Aminos, după gust
 Suc de lămâie sau lămâie verde, după gust
 2 căței de usturoi, tocat

Într-o tigaie electrică, încălziți uleiul, chimionul și curcuma. Menținând o temperatură medie sau joasă, adăugați ceapa și lăsați buchetele de conopidă să se amestece timp de 2-4 minute, apoi adăugați apa și încălziți. Într-un robot cu lamă elicoidală, tăiați conopida în bucăți foarte mici. Apoi tocați roșiile în bucăți foarte mici.

Adăugați conopida în tigaie și încălziți treptat, adăugând pătrunjelul, usturoiul, roșiile și semințe de pin. Condimentați cu Bragg™ Aminos și suc de lămâie sau lămâie verde, după gust.

Fasole și morcovi cu ghimbir

4 porții

500 g de fasole verde proaspătă
 4 morcovi, tăiați felii subțiri
 4 linguri de ulei

- 1 linguriță de semințe de muștar
- ½ -3/4 cană de ceapă tocată
- ¼ de linguriță de ghimbir măcinat
- 1 linguriță de Real Salt
- 2 linguri de suc proaspăt de lămâie

Spălați și rupeți fasolea. Încălziți cu grijă uleiul în tigaie. Adăugați semințe de muștar și sotați 30-40 de secunde (semințele vor sări). Puneți ceapa, morcovii și fasolea. Fierbeți, amestecând, 5 minute. Puneți sare și ghimbir, micșorați focul. Fierbeți 10 minute. Turnați sucul de lămâie chiar înainte de a servi.

Gustare cu avocado/roșii

2-3 porții

- 2 avocado
- 1 vânată mică, tocată
- 1 linguriță de praf de curry
- 2 linguri de suc de lămâie
- 2 ardei chili curățați de semințe
- Real Salt și condimente, după gust
- 2 sau 3 roșii, tăiate în felii groase

Mixați toate ingredientele cu mixerul, cu excepția roșiilor, până se omogenizează. Puneți pasta rezultată deasupra feliilor de roșii încălzite.

SOSURI

Sos de lămâi verzi cu ghimbir

4-6 porții

Poate fi folosit ca un sos grozav, sau pentru marinată.

- ¼ cană suc de lămâi verzi
- ¼ cană ulei (din semințe de in, de măsline, sau Udo's Choice®)
- 1 lingură de Bragg™ Liquid Aminos
- ¼ cană de apă
- 1 lingură de mentă proaspătă
- 1 lingură de frunze de coriandru proaspăt
- 1 linguriță de rădăcină de ghimbir tocată
- ¼ linguriță de ardei chili roșu tocat
- 2-3 lingurițe de jicama proaspăt sau suc de morcovi
- 1 linguriță de Real Salt, după gust
- puțin Zip (Spice Hunter)

Puneți toate ingredientele într-un robot sau mixer și mixați bine.

Sos consistent de roșii crude

4-6 porții

Este un minunat sos cu gust proaspăt de roșii crude care merge foarte bine cu paste. Eu îl folosesc la dovleacul galben tăiat fidea foarte subțire, pe care o fac cu un aparat numit Saladacco. Este un sos bun pentru înmuiat diverse, și poate fi servit rece sau încălzit, dar nu fiert.

- 3-5 roșii uscate la soare (eu folosesc marca Melissa, conservate în ulei de măsline)
- 4 roșii proaspete, tari, tocate
- ½ cană de busuioc proaspăt, tocat
- 1 linguriță de ceapă uscată
- 1 linguriță de usturoi copt
- 1 linguriță de Real Salt™

Puneți toate ingredientele în robot și omogenizați până la consistența dorită. Se poate păstra în ambalaj etanș la aer în frigider, până la trei zile.

Variantă: în loc de busuioc proaspăt și usturoi copt, folosiți doar 1/4-1/3 cană de pesto, marca Garlic Galore. Este un pesto bun fără lactate, care merge foarte bine și la umpluturi. Se găsește în majoritatea magazinelor mari de produse naturiste.

Pesto de primăvară

4 porții

6 căței de usturoi

4 căni de busuioc proaspăt sau 1 cană de busuioc uscat

1 cană de pătrunjel proaspăt

6 linguri de nuci crude (semințe de pin, migdale, alune de pădure, dovleac – eu le folosesc în combinație și le las la înmuiat peste noapte)

1 cană sau mai mult de ulei de măsline

½ linguriță Real Salt

½ linguriță de piper

2 linguri de roșii uscate la soare

Puneți toate ingredientele într-un robot (cu o lamă elicoidală) sau într-un mixer. Mixați până se omogenizează.

Salsa Maren

6-8 porții

6 căței de usturoi tocat

Tocate mărunț:

1 ceapă galbenă

½ cană de frunze de coriandru proaspăt

½ cană de pătrunjel proaspăt

7 roșii coapte

1 ardei verde

1 ardei roșu

sucul de la 1 lămâie sau lămâie verde (cam 10 linguri)

Real Salt, după gust

condiment mexican (Spice Hunter), după gust
ardei iute de Cayenne, după gust
chimion, după gust

Amestecați totul și puneți la rece.

Sos de roșii Gravy

6-8 porții

6 linguri de ardei verde tocat mărunț

3 linguri de ulei de măsline

1 vânăță mică, tocată

1 litru de piure de roșii curățate de pieleț

Real Salt, după gust

Fierbeți piureul de roșii timp de 15 minute într-o cratiță la foc mediu. Puneți vânăta și piperul și stingeți focul. Când s-a răcit puțin, adăugați ingredientele rămase și amestecați. Serviți cald, cu dovlecei cruzi sau la abur.

Sos de roșii

4-6 porții (cam 3 ½ căni)

½ cană de ceapă, tocată

½ cană de supă de legume

3 căni de roșii, tăiate în bucăți mari

½ linguriță de oregano

½ linguriță de cimbru

½ linguriță de busuioc

1 linguriță de pudră de usturoi

piper proaspăt măcinat

Fierbeți ceapa în supă până se înmoaie. Adăugați ingredientele rămase. Dați un clocot, acoperiți și fierbeți la foc mic 30-45 de minute. Adăugați celelalte mirodenii și plante pentru a da aroma pe care o doriți. Păstrați într-un borcan de sticlă în frigider până când trebuie folosit. Pentru combinații bune, mâncați cu țelină, ardei gras, castraveți, vinete, bame sau dovleac de vară.

Sos italianesc de roșii

14 porții (1/2 cană de porție)

- 2 conserve de 800 g de roșii italienești (mărunțite)
- 1 linguriță de busuioc
- ½ linguriță de oregano
- 1 conservă de 450 g pastă de roșii
- 1 frunză de dafin
- 5 lingurițe de usturoi (tocat)
- ½ linguriță de ardei iute de Cayenne

Amestecați toate ingredientele, fierbeți la foc mic timp de 2 ore. Folosiți-l la rețeta voastră italienească favorită sau serviți cu spaghete.

CONDIMENTE, CREME, PASTE ȘI UMPLUTURI

Încercați să subțiați rețetele de pastă cu sucuri de legume, apă, sau ulei și să le folosiți ca sosuri pentru salate.

Maioneză falsă

4 porții

- 1 cană de conopidă fiartă la abur
- ¼ linguriță de Real Salt
- ¼ linguriță de muștar uscat
- ¼ linguriță de boia
- ½ linguriță de pudră de lecitină (opțional)
- ½ -1 linguriță de ulei (Udo) pentru emulsionare (opțional)
- ardei iute de Cayenne, după gust

Bateți conopida cu puțină apă și ulei din semințe de in și adăugați ingredientele rămase sau amestecați-le într-un robot până devine totul cremos și omogen.

Maioneză falsă de migdale

4 porții

- 1 cană de migdale înmuiate
- ½ cană de apă sau supă de legume
- 1 linguriță de ceapă uscată sau 3 lingurițe de ceapă tocată
- 3 lingurițe de ardei gras roșu tocat
- 1 cățel de usturoi
- 1 lămâie, decojită și tocată
- 1 lingură de ulei (Udo's Choice® sau ulei din semințe de in)
- 1 linguriță de oregano uscat sau 1 lingură oregano proaspăt
- 2 lingurițe de fulgi de alge dulse
- 2 lingurițe de Bragg™ Liquid Aminos
- puțin chimion, condiment de curry și Zip (Spice Hunter)

Într-un robot sau un mixer puneți migdalele cu apă sau supă și mixați până când se omogenizează. Adăugați lămâie, ceapă, ardei roșu, usturoi, ulei, oregano, Liquid Aminos, dulse, fulgi și condimentele. Mixați până când se omogenizează, folosind și apă dacă este necesar pentru obținerea consistenței dorite. Poate fi un sos grozav pentru salată sau ca o cremă pentru legume deshidratate.

Cremă AvoRado AvoCado

6 porții

Este o cremă grozavă, numai din crudități și care va merge foarte bine cu diferite condimente la alegerea voastră. Este grozavă ca o cremă pentru înmuiat legume sau pusă deasupra peste turte din mei/hrișcă (vezi pag. 267).

- 1 cană de migdale crude, măcinate sub formă de pulbere fină în Vita-Mix
- ½ cană ulei (eu folosesc de măsline)
- 4 linguri de apă
- 1 avocado
- 2 linguri de suc de lămâie sau lămâie verde (eu le folosesc pe amândouă)

½ -1 linguriță condimente Spice Hunter (eu folosesc condimente mexicane sau Zip)

½ sau 1 linguriță de Real Salt

1/3 cană de ardei roșu, tocat mărunț

1/3 cană de ceapă roșie, tocată mărunț

1 morcov, ras fin

Puneți migdalele în Vita-Mix și măcinați sub formă de pulbere, apoi adăugați ulei, apă, avocado, suc de lămâie sau lămâie verde, sare și condimente la alegere. Amestecați bine în mixer, desprinzând amestecul cu o spatulă de pe pereții vasului. Scoateți din mixer și puneți într-un alt vas.

Tocați fin ardeiul gras roșu și ceapa roșie în robotul de bucătărie aparatul Cuisinart, apoi puneți lama de ras și radeți morcovul peste amestecul de ardei și ceapă. Amestecați totul și puneți apoi în amestecul de avocado din bol. Amestecați totul și apoi răciți înainte de a servi.

Pastă de ghimbir-migdale

2-3 porții

Această rețetă este similară cu sosul Wowie Zowie din unt de migdale (vezi pag. 213), dar este mult mai gros. Încercați-l cu cartofi cu mei (vezi pag. 265) scoși fierbinți din cuptor.

½ cană migdale (eu folosesc ½ cană de unt de migdale, puteți folosi alte nuci, cum sunt Macadamia sau Pecan)

¼- ½ linguriță de Real Salt (după gust)

sucul de la 1 lămâie

1 lingură de ghimbir proaspăt tocat

½ linguriță de ceapă uscată

1 cățel de usturoi, tocat (poate fi copt, pentru o diferență plăcută de aromă)

Puneți toate ingredientele într-un robot și lăsați să se învâртеască! Adăugați apă dacă doriți să fie mai subțire.

Rețetă de bază cu condimente

6-8 porții

40 g praf de ceapă

15 g pudră de usturoi

60 g frunze de tătăneasă sau praf de frunze de țelină sau amestec

½ linguriță de piper roșu de ardei iute de Cayenne

½ linguriță Real Salt

15 g pudră de rădăcină de ghimbir

Amestecați toate ingredientele. Țineți într-un borcan închis etanș și folosiți ca un condiment vegetal.

Ulei cu ierburi

4 porții (rezultă: 3/4 cană)

½ cană de ulei de semințe de in, Essential Balance sau Udo's

2 linguri de suc de lămâie

½ linguriță Real Salt

1/8 linguriță piper negru proaspăt măcinat

¼ cană de pătrunjel proaspăt tocat

½ linguriță de frunze uscate de tarhon

puțin ardei iute de Cayenne

Amestecați bine toate ingredientele. Păstrați în borcan, la frigider. Grozav pentru salate, legume la abur.

Pastă din ardei verde

rezultă 5 căni

6 ardei verzi mari

2 ardei chili iuți, mici, proaspeți

ulei de in

Real Salt TM după gust

chimion, după gust

Într-un cuptor încălzit la 230°C puneți ardeii verzi și chili într-un vas de copt plat. Coaceți 20 minute, întorcându-i o dată. Puneți

apoi ardeii într-un vas cu apă rece, curățați-i de coajă și de semințe. Tăiați-i foarte fin. adăugați destul ulei de in pentru a avea consistența tartinabilă. Adăugați Real Salt și chimion după gust. Pentru gust mai dulce folosiți ardei roșii în loc de verzi. Păstrați într-un borcan bine închis, în frigider.

Pastă de năut

6 – 8 porții (rezultă: 3 căni)

2 căni de năut germinat sau din conservă
1 ceapă mijlocie tocată
2 linguri de pătrunjel tocat
1 linguriță de Real Salt
1 linguriță de coriandru
puțin praf de ardei iute de Cayenne sau praf de chili
¼ cană apă

Mixați totul într-un mixer până se omogenizează. Ungeți pe tortilla din grâu integral germinat (mai bun cu legume). Presărați muguri de lucernă sau mâncați cu legume.

Pastă Zippy de năut

6-8 porții (rezultă: 3 căni)

4 căni de năut germinat, fiert
3 linguri de tahini
3 lămâi sau lămâi verzi
5-6 căței de usturoi proaspăt, zdrobit
1 ceapă mijlocie, tocată
2 linguri de pătrunjel uscat
puțin chimion
1 linguriță de Real Salt
1 linguriță de coriandru
puțin ardei iute de Cayenne, praf de chili, sau Zip de Spice Hunter
¼ cană de apă

Mixați totul în mixer până când se omogenizează. Ungeți pe tortilla din muguri de grâu integral germinat, presărați muguri de lucernă, sau mâncați cu legume.

Guacamole

2 porții

1 avocado mare, copt
1 roșie, tocată mărunt
¼ linguriță de Real Salt
1/8 cană de suc de lămâie sau lămâie verde
pulbere de chili, după gust

Zdrobiți avocado și amestecați cu alte ingrediente. Folosiți ca sos de salată sau serviți ca pe o cremă pentru ardeii grași cruzi, țelină, vinete, castraveți sau dovleac de vară.

Umplutură de spanac proaspăt

6 porții

1 ¼ căni de spanac proaspăt tocat mărunt
3 linguri de maioneză falsă (vezi pag. 278)
1 lingură de ardei pimento* tocat
¼ linguriță pulbere de ceapă

Puneți toate ingredientele și amestecați bine. Condimentați după gust. Este delicioasă pe tortilla din grâu germinat.

Umplutură de ridichi crocante

6 porții

3/4 cană de țelină tocată mărunt
½ cană de ridichi tocate mărunt
4 linguri de maioneză falsă (vezi pag. 278)
1 lingură de arpagic tocat
¼ linguriță de Real Salt

* pimento – un ardei roșu, mic și iute, în formă de inimă (n. r.).

câteva boabe de piper

Amestecați bine toate ingredientele. Grozavă pentru umplut țelină, de uns pe pâine din grâu germinat, sau în tortilla din grâu germinat.

Umplutură Garden Variety

6 porții

¾ cană de morcov ras
 ½ cană de țelină tocată mărunt
 2 linguri de brânză de soia jalapeno rasă
 3 linguri de maioneză falsă (vezi pag. 278)
 1 lingură de ardei gras verde tocat mărunt
 1 lingură Bragg™ Liquid Aminos
 1 linguriță Real Salt™
 ¼ linguriță ardei iute de Cayenne
 câteva boabe de piper negru

Amestecați bine toate ingredientele. Excelent pentru umplut țelină sau de mâncat cu legume.

Sos de tofu/avocado

6 porții

1 pachet de tofu moale proaspăt, scurs
 1 ½ linguriță de suc de lămâie
 1 linguriță de pudră de usturoi
 1 lingură de ceapă tocată
 2 linguri de frunze de coriandru proaspăt tocat
 ½ linguriță de pudră de chili
 1 roșie mică, tocată (opțional) sau 2-3 roșii uscate la soare
 1 avocado mijlociu, pasat
 ½ -1 linguriță de Real Salt™

Puneți într-un mixer sau robot tofu, suc de lămâie, pulberea de usturoi, ceapa, frunzele de coriandru și pudra de chili și țineți până se omogenizează bine. Puneți amestecul într-un vas, adăugați roșiile, avocado și sare și amestecați bine. Răciți și

serviți cu chipsuri sau legume proaspete sau puneți toate ingredientele în robot. Mixați până se omogenizează, serviți rece.

Tahini (Unt din semințe de susan)

6 porții

1 cană de semințe de susan
 2 lingurițe de ulei din semințe de in (sau uleiul preferat)

Puneți într-un robot sau mixer. Acționați robotul până obțineți o pastă omogenă. Acesta este un aliment proteic, de mâncat cu legume ce nu conțin amidon. Folosiți rapid. Țineți la rece, închis etanș.

Great Olé Guacamole

6-8 porții

Condimentele mexicane de la Spice Hunter și Zip îi dau cu adevărat un foc acestei paste! Folosiți-o ca cremă pentru legume proaspete. Tăiați legumele, de exemplu ardeii grași și varza, cu formele de prăjituri pentru copii.

Sucul de la 1 lămâie sau lămâie verde (sau folosiți-le pe amândouă)
 1 roșie mare
 3 avocado
 1 linguriță de condiment mexican (Spice Hunter)
 ¼ de linguriță de chimion
 ½ linguriță de Zip (Spice Hunter)
 1 linguriță de Real Salt sau după gust

Pasați jumătate de roșie și jumătate de avocado cu suc de lămâie, într-un robot cu lamă elicoidală, până se omogenizează. Tocați fin jumătatea de roșie rămasă. Pasați restul de avocado, lăsând bucăți de pulpă. Combinați ambele amestecuri, condimentând cu condiment mexican, chimion, Zip, sare și, după gust, dacă doriți, mai adăugați suc de lămâie. Olé!

Cremă Zippy cu frunze de coriandru

6-8 porții

- 1 sau 2 ardei chili iuți
- ½ cană de frunze de coriandru proaspăt tocat
- 2 căni de mazăre tânără, decongelată
- 1 pachet tofu proaspăt, scurs
- 1 lingură de suc de lămâie
- 1 linguriță de chimion măcinat
- Real Salt, după gust
- 1 castravete mijlociu

Puneți un sfert din cantitatea de frunze de coriandru și toate celelalte ingrediente, cu excepția castravetelui, într-un robot și acționați până când se omogenizează, aproximativ 30 de secunde la viteza maximă. Răciți 1 oră. Așezați suprapus felii subțiri de castravete și încadrați cu frunzele de coriandru rămase. Serviți cu legume crude.

Sos-surpriză „Spiriduș”

6-8 porții

- 2 căni de spanac, tocat foarte mărunț
- 2 căni de pătrunjel tocat, foarte fin
- 1 cană de ceapă verde, tocată foarte mărunț
- ½ cană maioneză falsă (vezi pag. 278)

Amestecați bine. Serviți cu legume proaspete.

Umplutură sățioasă de nuci

- ½ cană de unt de migdale
- ¼ de cană de morcov ras
- 1 linguriță de ceapă tocată
- 4 linguri maioneză falsă (vezi pag. 278)
- 1 ½ linguriță sare
- ½ ceapă roșie mijlocie, tocată mărunț

Amestecați toate ingredientele, sau, dacă doriți, puneți-le într-un robot. Excelent pentru umplut țelină sau de mâncat cu legume.

Pateu de nuci Pecan crude

8 porții

Acest pateu se întinde bine pe tortilla și țelină. Din nuci Pecan crude proaspete și legume rase se obține un pateu dulce grozav pentru copii!

- 2 căni de nuci Pecan proaspete crude
- ¼ - ½ ceapă roșie
- 1-2 lingurițe condiment pentru pui (Spice Hunter, de exemplu)
- 4-6 frunze de busuioc proaspăt
- 174 cană de morcov ras fin, sfeclă și /sau dovleac crud
- ¼ cană de pătrunjel tocat fin (opțional)

Într-un robot cu lamă elicoidală, faceți un amestec omogen din nucile Pecan, ceapă, condimentul pentru pui și frunzele de busuioc. Subțiați cu apă (opțional), până la consistența dorită. Adăugați legumele rase și mixați până când se omogenizează bine. Puneți pătrunjelul mărunț și amestecați din nou. Puteți chiar să faceți niște mici turte și să le încălziți într-o etuvă alimentară până la temperatura și consistența dorită (între 4 și 8 ore), dacă vreți. Dacă sunteți grăbiți, puteți să încălziți ușor pateul într-o tigaie electrică, chiar înainte de a-l servi. Puteți adăuga și alte condimente, cum sunt Spice Hunter's Vegetable Rub, Garlic Herb Bread Seasoning, California Pizza sau Cowboy Barbecue Rub. Încercați!

Pateu de migdale

8-10 porții

- 3 căni de migdale înmuiate
- 1 cană de suc de lămâie
- ¼ cană Bragg Liquid Aminos
- ½ -1 cățel de usturoi (puteți folosi și usturoi copt)

Puneți într-un robot și amestecați bine migdalele, sucul de lămâie, Liquid Aminos și usturoiul, până se omogenizează. Păstrați într-un container în frigider.

Variațiuni: Este o rețetă de pastă de bază utilizată pentru tartine. Puteți să variați prin folosirea semințelor de pin, semințelor de susan sau altor nuci, cum sunt alunele de pădure înmuiate sau Pecan. Puteți să-l faceți mai cremos adăugând tahini. Încercați să-l condimentați diferit, cu diverse condimente Spice Hunter. Puteți să colorați și să aromați cu verdețuri și legume proaspete sau uscate. Fiți îndrăzneți și creativi! Se poate folosi la umplut ardei sau țelină. Ungeți biscuiți sau lipii.

Pateu de tofu

6-8 porții

500 g tofu proaspăt, scurs
1 lingură de Bragg Liquid Aminos
1 lingură de tahini
1 lingură de ulei din semințe de in
2 linguri de supă de legume fără drojdie
1 lingură de busuioc proaspăt tocat

Puneți toate ingredientele într-un bol de amestecat și amestecați bine până când se omogenizează. Presați amestecul într-o formă și răciți timp de 2 ore.

Tăiați felii sau scoateți cu lingura și serviți cu legume fără amidon.

Maioneză verde

6-8 porții

500 g tofu, scurs
2 avocado
½ lingură de praf de curry
3 linguri de suc de lămâie
sare, după gust
Zip (Spice Hunter), după gust

Puneți toate ingredientele într-un mixer și mixați până când este omogen și cremos.

Maioneză verde Guacamole (variantă)

4 porții

1 roșie, tocată și decojită
½ ceapă, tocată
2-3 ardei chili verzi curățați de semințe

Omogenizați toate ingredientele într-un robot, până la consistența de maioneză.

Pentru a face Guacamole dintr-o rețetă de maioneză verde, adăugați ingredientele enumerate în rețeta pentru maioneză verde (vezi pag. 288).

Variațiuni: Adăugați pătrunjel, arpagic, tarhon sau alte condimente, la alegere.

Yummus Hummus

6-8 porții

2-3 linguri de ulei de măsline
sucul de la 1 lămâie
1-2 căței de usturoi, tocați
1/8-1/4 cană de tahini (crud)
1 borcan de 500 g de năut, scurs (păstrați zeama de la năut)
Real Salt, după gust
½ -1 linguriță de condiment Garlic Herb Bread (Spice Hunter)
½ -1 linguriță de chimion
Zip (Spice Hunter), după gust

Într-un robot puneți ulei, suc de lămâie, usturoi și tahini și prelucrați până când se omogenizează. Adăugați fasolea și condimentele și prelucrați în continuare până când obțineți o cremă. S-ar putea să trebuiască să subțiați cu ceva apă în plus (de la fasole), pentru consistența dorită. Serviți pe clătite, cu legume crude sau în sandvișuri cu lipie.

Variații excelente: Adăugați un avocado la această rețetă pentru a face humusul verde și cremos, sau adăugați 1 sau 2 ardei grași portocalii, pentru a face humusul mai dulce și mai apetisant. Adăugați câteva roșii uscate la soare pentru un humus mai aromat și mai intens colorat.

Unt din morcovi dulci

8-10 porții

Este o pastă de uns cremoasă, dulce, care este grozavă pe lipii sau folosită ca o cremă de înmuiat pentru legume crude. Este bună mai ales când e nevoie de ceva dulce. Copiilor le place și asta.

2 căni de nuci Macadamia crude
2-3 morcovi organici, tăiați mărunț
vanilie, după gust
ulei de măsline sau apă pentru subțiat

Amestecați nucile și morcovii în aparatul Cuisinart și acționați până când este omogen și cremos. Dacă vreți, adăugați câteva picături de vanilie, în timp ce omogenizați. În timp ce robotul funcționează, adăugați ulei de măsline și/sau apă la consistența dorită.

Platou divers

8-12 porții

Este un mod grozav de a prezenta o diversitate de gust și textură. Este un aperitiv grozav și poate fi folosit oricând ca fel principal. Este minunat și pentru petreceri!

sos de ardei copți și Macadamia (vezi pag. 246)
unt dulce de morcovi (mai sus)
pesto de primăvară (vezi pag. 276)
Yummus Hummus (vezi pag. 289)
Salsa Maren (vezi pag. 276)

legume crude la alegere (de exemplu, baghete de morcovi, fâșii de ardei gras, buchetele de broccoli și conopidă, felii de rădăcină mexicană crudă, castraveți, tulpini de jicama)
chipsuri de tortilla coaptă
biscuiți

Pe un platou așezați câte o grămadă mare din fiecare sos și serviți cu legume, biscuiți și chipsuri.

SUCURI

Suc de bază din legume verzi

1 porție

Este o băutură verde dătătoare de energie. Nu exagerați cu pătrunjelul, deoarece are o aromă puternică. În loc de asta, puteți să beți 1 linguriță de pulbere verde concentrată, dizolvată în 250 ml de apă pură.

2-3 tulpini de țelină
1 castravete
2-3 frunze de varză creță
4-5 frunze mari de salată
2 căni de spanac
¼- ½ cană de pătrunjel

Băutură din legume/iarbă

1 porție

30-90 ml de suc de morcovi (3 morcovi sau mai puțini, încercați să mențineți un conținut de substanțe verzi de cel puțin 80%)
90 ml de suc de țelină (2 tulpini mari)
15 ml suc de pătrunjel (5 fire)
50 ml de suc de iarbă de grâu

Suc de iarbă de grâu-sfeclă

1 porție

50 ml suc de iarbă de grâu

30 ml suc de sfeclă

180 ml suc de castraveți

Băutură verde de bază

2 porții

4 căni de muguri de lucernă și sau alți muguri

4 căni de iarbă de floarea-soarelui și hrișcă

½ cană de morcovi

½ cană de ardei roșii dulci

¼ cană de pătrunjel

1 cană de castraveți

Dacă doriți, adăugați 1 legătură de iarbă de grâu (gros de vreo 2 cm)

Băutură verde de grădină

2 porții

4 căni de muguri

4 căni de vârfuri de plantă

2 căni de varză creță verde

1 cană țelină

Cocteil Green Power

2 porții

4 căni de muguri

4 căni de vârfuri de plantă

1 cană de varză creță

1 cană de sfeclă

½ cană de iarbă de grâu

Băutură Spring Green

2 porții

4 căni de muguri

4 căni de verdețuri

½ cană de frunze de pădărie

¼ cană de hasme

1 cană de morcovi

Suc cu potasiu

2 porții

100 g de morcovi

120 g de țelină

50 g de pătrunjel

100 g de spanac

Generator de insulină

2 porții

100 g muguri de varză de Bruxelles

100-200 g de morcovi

100 g de fasole cățărătoare (*Vigna unguiculata*)

120 g de salată verde

Băutură cu conținut ridicat de vitamine C și E

2 porții

200 g de spanac

50 g de salată verde

50 g de năsturel de apă

120 g de morcovi

50 g de ardei gras verde

Întăritor pentru sânge

2 porții

250 g de țelină

100 g de castraveți
50 g de pătrunjel
100 g de spanac

Suc pentru curățarea pielii

2 porții

120 g cartofi
120 g de țelină
100-200 g morcovi
50 g năsturel

Cocteil din toate legumele

2 porții

500 g de roșii proaspete
½ linguriță usturoi
1 castravete, feliat
1 ardei gras verde
fire de pătrunjel proaspăt
¼ ceapă, tăiată felii
2-3 frunze de salată verde
½ linguriță de ghimbir

Omogenizați toate ingredientele într-un mixer, la viteză mică.

LAPTE DIN NUCI ȘI SEMINȚE

Lapte de migdale

2 porții

½ cană de migdale (înmuiate 12 ore)
½ cană de semințe de pin (înmuiate 6 ore)
1 cană de apă filtrată sau de izvor

Înmuiati migdalele și semințele de pin. Puneți în mixer și mă-
laxați 1 cană de apă, în timp ce continuați

să acționați mixerul la viteză mare. Scurgeți printr-o sită fină sau un tifon (puteți folosi pulpa de migdale ca perie de corp). Acest lapte se va păstra trei până la patru zile. Este grozav cu cereale calde cum sunt cele de quinoa, crupe de hrișcă, mei sau amaranth. Nouă ne place să adăugăm în cereale câteva migdale înmuiate, ca să fie crocante. Dacă doriți, puteți să diluați cu mai multă apă.

Lapte rapid din tahini

1-2 porții

2-4 linguri de tahini
1 cană de apă

Tahini este un unt făcut din semințe de susan decorticate, folosit de obicei întins pe pâine. Din el se poate face și un lapte foarte nutritiv, bogat în calciu și proteine. Într-un mixer, puneți 2 linguri de tahini cu apă. Mixați bine și apoi gustați. Pentru un lapte mai consistent, adăugați mai mult tahini și omogenizați din nou. Acest lapte va ține trei până la patru zile.

PÂINE

Pâine rustică

2 porții

2 căni de făină din grâu germinat
4 linguri de praf de copt fără aluminiu
1 lingură de Real Salt
2 linguri de ulei (de măsline sau Udo's Choice®)
1 cană de apă pură

Amestecați toate ingredientele, turnați uleiul, adăugați apa și amestecați bine. Ungeți o tavă, puneți aluatul, coaceți la foc foarte mic. Întoarceți.

Pâine Essene

2 porții

500 g cereale germinate**2/3 cană de apă pură**

Adăugați apa la cereale și măcinați într-un Vita-Mix. Modelați o pâine mică și coaceți la 135°C timp de 3 ore, sau până prinde crustă.

Pâine din grâu germinat

1-2 porții

2 căni de făină

Puneți la germinat două căni de grâu, timp de două zile, apoi măcinați.

Faceți un strat de 3 mm din acest aluat.

Coaceți pe o piatră plată, la soare în timpul verii, de dimineață până la prânz pe o parte, și de la prânz până seara pe cealaltă parte, sau, dacă vremea este rea, coaceți într-un cuptor ușor încălzit (135°C), până se face ușor crocantă.

Este o adaptare a unei rețete din Manuscrisele de la Marea Moartă și este același tip de pâine pe care Iisus a frânt-o și a împărțit-o la Cina cea de Taină. Este o pâine gustoasă, asemănătoare pesmetilor.

GUSTĂRI CROCANTE**Biscuiți și stixuri crocante din legume**

8-10 porții

Aceste gustări colorate reprezintă un mod grozav de a-i dezvăța pe copii și pe adulți de produsele făinoase cu drojdie. Sunt o gustare rapidă grozavă și completează și dau adaosul crocant unui fel vegetarian, cum ar fi supa sau salata. Se fac foarte repede și se mențin bine. Eu folosesc forme mici de prăjituri și se fac biscuiții sub formă

de mici dinozauri, avioane și inimioare. Puteți să le condimentați în orice fel doriți, prin adăugarea câtorva lingurițe din condimentul vostru favorit.

2 căni de făină (universală, de mei, de grâu integral – eu folosesc jumătate universală și jumătate de grâu integral)

½ -1 linguriță de sare**1 ½ linguriță de praf de copt****3 linguri cu vârf de tofu moale****2 linguri de ulei de măsline****1-2 lingurițe de condiment la alegere****½ - ¾ cană de apă rece sau suc proaspăt de legume, sau amestec**

Într-un mixer, omogenizați făina, sarea și praful de copt. Adăugați tofu și ulei de măsline și omogenizați amestecul. Cu aparatul mergând, adăugați treptat între ½ și ¾ cană de apă cu gheață sau suc proaspăt de legume, până când aluatul se adună într-o sferă moale (aproximativ 1 minut).

Scoateți aluatul pe o suprafață presărată cu puțină făină. Dați aluatului o formă rectangulară ușor rotunjită, de aprox. 10-15 cm, apoi întindeți aluatul într-o foaie cu latura de 20-25 cm și o grosime de 6 mm. Cu un cuțit ascuțit tăiați aluatul în lung în fâșii de 6 mm lățime.

Cu mâinile, rulați ușor fiecare fâșie în batoane de 4 cm lungime. Pentru o variantă răsucită, apucați ambele capete ale fâșiei de aluat și le răsuciți cu grijă în direcții opuse. Pentru biscuiți folosiți forme de prăjituri (copiilor le plac!) și aranjați pe foaia de copt. Aranjați batoanele pe două foi de copt, unul lângă altul dar fără să se atingă. Și presați capetele pe foaia de copt pentru ca batoanele să rămână drepte în timpul coptului. Dacă doriți, puteți să ungeți puțin fiecare baton cu ulei de măsline și să presărați sare sau condimente la alegere. Coaceți la 180°C până când se întăresc și sunt coapte bine, 14-18 minute.

Transferați batoanele și biscuiții pe o sită ca să se răcească. Le puteți păstra într-un container etanș, la temperatura camerei, două, până la trei zile.

Variante:

Batoane de sfedă: 2 linguri de suc de sfeclă, de la 1 sfeclă mică. Amestecați cu ½ de cană de apă rece.

Batoane Popeye: ½ cană de suc de pătrunjel sau de spanac. Amestecați cu ¼ de cană de apă rece.

Batoane Bugs Bunny: ¼ cană de suc de morcovi, cam de la 3 morcovi. Amestecați cu ¼ cană de apă rece.

Batoane cu roșii: ¼ cană de suc proaspăt de roșii, cu 1-2 linguri de pesto din roșii uscate la soare. Amestecați cu 1/3 cană de apă rece.

Variante condimentate:

Batoane cu curcuma: 1 linguriță de praf de curry, cu ½ linguriță de curcuma măcinată.

Batoane cu chimion: 2 lingurițe de chimion măcinat.

Batoane cu usturoi: 2 lingurițe de condiment Garlic Herb Bread (Spice Hunter).

Batoane mexicane: 2 lingurițe de condiment mexican (Spice Hunter)

Încercați!

Crutoane de nuci Pecan condimentate

4-6 porții

Aceste crutoane condimentate, vor aduce gust în orice salată. Asta dacă sunt puse într-o salată – de obicei sfârșesc ca o gustare simplă. Ardeiul iute de Cayenne adaugă magneziu și bioflavonoide pentru activarea circulației.

2 linguri de ulei din sămburi de struguri sau ulei de măsline

1 cană de nuci Pecan crude (merg bine și migdalele sau semințele de pin)

½ -1 linguriță de ardei iute de Cayenne (începeți cu ½ de linguriță și adăugați treptat, dacă vă plac mai iuți)

1 linguriță de condiment de curry de la Spice Hunter sau chimion măcinat mai grosier (eu folosesc chimion)

¾ Real Salt

Într-o tigaie încălziți uleiul la o temperatură medie spre joasă. Adăugați nuci Pecan și toate celelalte ingrediente și sotați-le până când nucile sunt rumenite. Serviți calde din tigaie, peste salate. Se pot mânca imediat. Aceste crutoane sunt grozave și presărate peste legume călite ca sparanghelul sau fasolea verde. Pot fi răcite și folosite ca gustări.

O altă idee grozavă pentru servit: faceți fileuri îmbrăcate în ierburi (vezi pag. 230) și sotați niște sparanghel pentru a pune peste pește atunci când este făcut. Apoi, ca o garnitură, puneți pe deasupra aceste crutoane din Pecan. Serviți cu o Salată curcubeu mare (vezi pag. 202).

Crupe crocante de hrișcă

6-8 porții

2 căni de crupe de hrișcă, înmuiate 6-8 ore

Bragg Liquid Aminos, după gust

suc de lămâie sau lămâie verde (le folosesc pe amândouă)

Zip (Spice Hunter) sau orice condiment, după gust

Scurgeți crupele de hrișcă și puneți-le într-un vas întins. Adăugați Liquid Aminos și suc pentru a le acoperi. Adăugați condimente după gust. Țineți-le la înmuiat în această soluție timp de 1 oră, apoi scurgeți din nou. Puneți crupele într-un dehidrator alimentar pe folie teflex și dehidratați până la uscare completă (2-3 ore).

Sunt niște mici gustări grozave de ronțait și care pot fi folosite ca crutoane în salată sau în clătite.

Chipsuri uscate din in

6-8 porții

1 cană de semințe de in

1 roșie

½ ardei gras roșu

1 cățel de usturoi

1-2 lingurițe de condiment mexican, italian sau Garlic Herb Bread, de la Spice Hunter, sau orice altă combinație de condimente doriți

½ sfeclă

Real Salt TM, după gust

Înmuiiați semințele de in în 2 căni de apă, timp de 2 până la 4 ore. Mixați roșia, ardeiul gras, sfecla, usturoiul, condimentele mexicane, ceapa și Real Salt. Lăsați bucățile mai mari. Adăugați semințele de in înmuiate în amestecul mixat, puneți cu lingura porții de 5 cm pe o folie din teflex și uscați la 40 până la 45°C timp de 8-12 ore, sau până sunt destul de crocante. Întoarceți-le pe partea cealaltă după 4-6 ore pentru a asigura o uscare egală. Opțional: Presărați susan sau semințe de dovleac pe deasupra înainte de deshidratare.

Chipsuri din tortilla

4-8 porții

4 tortilla mari din grâu germinat, sau alte tortilla, la alegere
4 linguri de ulei de măsline sau ulei din sâmburi de struguri, sau alt ulei preferat
condimente la alegere, cum sunt semințele de susan, usturoi sau condimente: italian, mexican, Barbecue sau Herbes de Provence de la Spice Hunter.

Întindeți tortilla pe două tăvi teflonate. Cu o pensulă de aluat sau cu un șervețel ungeți fiecare tortilla în așa fel încât suprafața să fie acoperită cu ulei. Presărați condimente la alegere peste tortilla și coaceți la 180°C până se fac aurii sau doar aproape crocante, cam 10 minute.

Răciți și apoi rupeți în bucăți pentru a le mânca la creme, supe sau salate. Dacă vreți un biscuit cu marginile netede, puteți să tăiați tortilla în bucăți cu un cuțit de pizza înainte să le coaceți.

CEREALE ȘI DESERTURI

Plăcintă falsă de dovleac

6-8 porții

Această rețetă a fost rezultatul încercării de a face ceva sănătos în locul plăcintei cu dovleac de Ziua Recunoștinței. Este o alternativă sănătoasă făcută din morcovi. Încercați și cu alte tipuri de dovleac.

Foaia de plăcintă:

2 căni de migdale crude

2-3 linguri de lapte de soia sau lapte de migdale

2 linguri de fulgi de tărațe de grâu

Umplutura de plăcintă:

500 g de morcovi, curățați și rași

½ linguriță de nucșoară

½ linguriță de scorțișoară

1/8 linguriță de cuișoare

1 linguriță de vanilie

½ cană de migdale sparte sau întregi, pentru garnisit

Foaia de plăcintă: puneți migdalele crude într-un robot și acționați intermitent până când se macină fin. Adăugați pe rând lapte de soia și 1 lingură de tărațe până când amestecul se ține. Întindeți uniform într-o tavă de plăcintă.

Umplutura plăcintei: Fierbeți morcovi în abur până când se înmoaie. Puneți într-un mixer sau robot și mixați până când se omogenizează. Adăugați condimente și vanilie după gust. Turnați amestecul în foaia de aluat. Garnisiți suprafața plăcintei cu migdale întregi sau sparte în bucăți. Lăsați în frigider peste noapte și serviți rece.

Cereale germinate

2 porții

2 căni de boabe de grâu sau de secară (organic, neînut în depozit)

½ -1 linguriță scorțișoară

Înmuiiați peste noapte cerealele în apă distilată. Scurgeți și așezați borcanul pe o parte, la germinat. Clătiți mugurii dimineața și seara, și lăsați să germineze timp de două zile. Adăugați destulă apă la muguri pentru a-i mixa în robot. Turnați într-o cratiță și fierbeți până când amestecul se încălzește puțin. Se poate servi într-un bol cu lapte de soia.

ÎNLOCUITORI PENTRU REȚETE

Mai mult ca sigur că vă puteți baza pe multe dintre rețetele voastre vechi favorite în timp ce urmați acest program. Și cu câteva înlocuiri creative, chiar mai multe dintre ele se vor potrivi bine cu noul vostru mod de a mânca. Iată cei mai obișnuiți înlocuitori necesari pentru a vă face să începeți:

Dacă o rețetă necesită

1 pachet de drojdie
Făină de grâu integrală sau albă

Lapte

Oțet

Sos de soia sau tamari
Uleiuri obișnuite de gătit sau ulei de salată

Unt sau margarină
Brânză

Carne

Ouă

Sare

Castane sau nuci anacard
Orez alb

Pâine
Paste făinoase

Puteți folosi ca înlocuitor

1 linguriță de praf de copt fără aluminiu
Încercați făină de alac, hrișcă, mei sau o combinație din ele

Lapte de soia, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de susan

Suc de lămâie sau lămâie verde

Bragg™ Liquid Aminos

Uleiuri bune cum este cel de măsline, floarea-soarelui, semințe de in, limba-mielului, migdale, sâmburi de struguri, sau Udo's Choice®

Uleiuri bune, ca mai sus

Muguri (evident, nu merg chiar întotdeauna, de exemplu când brânza trebuie topită)

Produse din soia (asigurați-vă că nu conțin drojdie)

Înlocuitori de ouă (așa cum este indicat pe ambalaj)

Real Salt™ sau Celtic Sea Salt™ sau sare cu legume uscate

Migdale, alune de pădure, Pecan, semințe de pin
Orez brun organic, orez basmati brun sau alb natural, alac, crupe de hrișcă, mei, kamut, quinoa, amaranth

Pâine din muguri, nedospită, fără drojdie
Paste vegetale, din alac sau anghinare

RESURSE

Medicale

Pentru referințe privind analiza sângelui viu și testul de stres micotoxic/oxidant [Mycotoxic/Oxidative Stress Test] (MOST), contactați Inner Light Biological Research Center. Acesta este de asemenea locul unde puteți obține informații despre produsele folosite în cartea de față, informații care nu sunt date în secțiunea de Resurse.

InnerLight Biological Research Center

134 E. 200 No.

Alpine, UT 84004

801-756-7850

www.innerlightfoundation.org

Catalogul Cutting Edge Catalogue prezintă numeroase articole din această categorie de tehnologie pentru sănătate, inclusiv pH-metre, sisteme de purificare a apei și cărți.

Cutting Edge Catalogue

P.O. Box 5034

Southampton, NY 11969

Comenzi sau catalogul: 800-497-9516

Informații: 516-287-3813

Fax: 516-287-3112

www.cutcat.com

E-mail: cutcat@i-2000.com

Echipament de bucătărie:

The Living Water Machine

Crystal Clear

Regensis 2000

Water Purifier and Ionizer

Westbrook Farms Route 209

Westbrookville, NY 12785

Telefon: 845-754-8696 pentru mai multe informații

www.johnellis.com

Green Power Juicer

Comenzi: 888-254-7336

Informații: 562-940-4241

Înmuiiați peste noapte cerealele în apă distilată. Scurgeți și așezați borcanul pe o parte, la germinat. Clătiți mugurii dimineața și seara, și lăsați să germineze timp de două zile. Adăugați destulă apă la muguri pentru a-i mixa în robot. Turnați într-o cratiță și fierbeți până când amestecul se încălzește puțin. Se poate servi într-un bol cu lapte de soia.

ÎNLOCUITORI PENTRU REȚETE

Mai mult ca sigur că vă puteți baza pe multe dintre rețetele voastre vechi favorite în timp ce urmați acest program. Și cu câteva înlocuiri creative, chiar mai multe dintre ele se vor potrivi bine cu noul vostru mod de a mânca. Iată cei mai obișnuiți înlocuitori necesari pentru a vă face să începeți:

Dacă o rețetă necesită

1 pachet de drojdie
Făină de grâu integrală sau albă
Lapte

Oțet
Sos de soia sau tamari
Uleiuri obișnuite de gătit sau ulei de salată

Unt sau margarină
Brânză

Carne

Ouă

Sare

Castane sau nuci anacard
Orez alb

Pâine
Paste făinoase

Puteți folosi ca înlocuitor

1 linguriță de praf de copt fără aluminiu
Încercați făină de alac, hrișcă, mei sau o combinație din ele
Lapte de soia, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de susan
Suc de lămâie sau lămâie verde
Bragg™ Liquid Aminos
Uleiuri bune cum este cel de măsline, floarea-soarelui, semințe de in, limba-mielului, migdale, sămburi de struguri, sau Udo's Choice®
Uleiuri bune, ca mai sus
Muguri (evident, nu merg chiar întotdeauna, de exemplu când brânza trebuie topită)
Produse din soia (asigurați-vă că nu conțin drojdie)
Înlocuitori de ouă (așa cum este indicat pe ambalaj)
Real Salt™ sau Celtic Sea Salt™ sau sare cu legume uscate
Migdale, alune de pădure, Pecan, semințe de pin
Orez brun organic, orez basmati brun sau alb natural, alac, crupe de hrișcă, mei, kamut, quinoa, amarant
Pâine din muguri, nedospită, fără drojdie
Paste vegetale, din alac sau anghinare

RESURSE

Medicale

Pentru referințe privind analiza sângelui viu și testul de stres (ST), micotoxic / oxidant [Mycotoxic/Oxidative Stress Test] (M/te de contactați Inner Light Biological Research Center. Acesta este un serviciu oferit de asemenea locul unde puteți obține informații despre produsele folosite în cartea de față, informații care nu sunt date în secțiunea de Resurse.

InnerLight Biological Research Center

134 E. 200 No.

Alpine, UT 84004

801-756-7850

www.innerlightfoundation.org

Catalogul *Cutting Edge Catalogue* prezintă numeroase articole din această categorie de tehnologie pentru sănătate, înclusiv pH-metre, sisteme de purificare a apei și cărți.

Cutting Edge Catalogue

P.O. Box 5034

Southampton, NY 11969

Comenzi sau catalogul: 800-497-9516

Informații : 516-287-3813

Fax: 516-287-3112

www.cutcat.com

E-mail: cutcat@i-2000.com

Echipament de bucătărie:

The Living Water Machine

Crystal Clear

Regenesis 2000

Water Purifier and Ionizer

Westbrook Farms Route 209

Westbrookville, NY 12785

Telefon : 845-754-8696 pentru mai multe informații

www.johnellis.com

Green Power Juicer

Comenzi: 888-254-7336

Informații : 562-940-4241

Înmuiiați peste noapte cerealele în apă distilată. Scurgeți și așezați borcanul pe o parte, la germinat. Clătiți mugurii dimineața și seara, și lăsați să germineze timp de două zile. Adăugați destulă apă la muguri pentru a-i mixa în robot. Turnați într-o cratiță și fierbeți până când amestecul se încălzește puțin. Se poate servi într-un bol cu lapte de soia.

ÎNLOCUITORI PENTRU REȚETE

Mai mult ca sigur că vă puteți baza pe multe dintre rețetele voastre vechi favorite în timp ce urmați acest program. Și cu câteva înlocuiri creative, chiar mai multe dintre ele se vor potrivi bine cu noul vostru mod de a mânca. Iată cei mai obișnuiți înlocuitori necesari pentru a vă face să începeți:

Dacă o rețetă necesită

1 pachet de drojdie
Făină de grâu integrală sau albă
Lapte

Oțet
Sos de soia sau tamari
Uleiuri obișnuite de gătit sau ulei de salată

Unt sau margarină
Brânză

Carne

Ouă

Sare

Castane sau nuci anacard
Orez alb

Pâine
Paste făinoase

Puteți folosi ca înlocuitor

1 linguriță de praf de copt fără aluminiu
Încercați făină de alac, hrișcă, mei sau o combinație din ele
Lapte de soia, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de susan
Suc de lămâie sau lămâie verde
Bragg™ Liquid Aminos
Uleiuri bune cum este cel de măsline, floarea-soarelui, semințe de in, limba-mielului, migdale, sămburi de struguri, sau Udo's Choice®
Uleiuri bune, ca mai sus
Muguri (evident, nu merg chiar întotdeauna, de exemplu când brânza trebuie topită)
Produse din soia (asigurați-vă că nu conțin drojdie)
Înlocuitori de ouă (așa cum este indicat pe ambalaj)
Real Salt™ sau Celtic Sea Salt™ sau sare cu legume uscate
Migdale, alune de pădure, Pecan, semințe de pin
Orez brun organic, orez basmati brun sau alb natural, alac, crupe de hrișcă, mei, kamut, quinoa, amarant
Pâine din muguri, nedospită, fără drojdie
Paste vegetale, din alac sau anghinare

RESURSE

Medicale

Pentru referințe privind analiza sângelui viu și testul de stres micotoxic / oxidant [Mycotoxic/Oxidative Stress Test] (M/OST), contactați Inner Light Biological Research Center. Acesta este de asemenea locul unde puteți obține informații despre produsele folosite în cartea de față, informații care nu sunt date în secțiunea de Resurse.

InnerLight Biological Research Center
134 E. 200 No.
Alpine, UT 84004
801-756-7850
www.innerlightfoundation.org

Catalogul *Cutting Edge Catalogue* prezintă numeroase articole din această categorie de tehnologie pentru sănătate, inclusiv pH-metre, sisteme de purificare a apei și cărți.

Cutting Edge Catalogue
P.O. Box 5034
Southampton, NY 11969
Comenzi sau catalogul: 800-497-9516
Informații : 516-287-3813
Fax: 516-287-3112
www.cutcat.com
E-mail: cutcat@i-2000.com

Echipament de bucătărie:

The Living Water Machine
Crystal Clear
Regenesis 2000
Water Purifier and Ionizer
Westbrook Farms Route 209
Westbrookville, NY 12785
Telefon : 845-754-8696 pentru mai multe informații
www.johnellis.com

Green Power Juicer
Comenzi: 888-254-7336
Informații : 562-940-4241

Fax: 562-940-4240
www.greenpower.com

Cuțite

Cutco Knives
www.cutco.com

Blendere

Vita-Mix Blenders
 8615 Usher Road
 Cleveland, OH 44138-2199
 800-848-2649
www.vita-mix.com

Alimente

Condimente Hunter Spices
San Luis Obispo, CA 93401
 800-444-3061
www.spicehunter.com

Real Salt
 Redmond Minerals, Inc.
 800-367-7258
www.realsalt.com

Pentru un program minunat, ușor, de obținere a mugurilor, kituri de diferite dimensiuni, instrucțiuni, informații privind diferite aspecte nutriționale ale diferitelor semințe:

Life Sprouts
 P.O. Box 150
 Hyrum, UT
 435-245-3891

Există numeroși distribuitori de alimente organice, dintre care mulți se află în California datorită climei care permite cultivarea în tot timpul anului. Iată unul care îmi place:

Diamond Organics
 P.O. Box 2159
 Freedom, CA 95019
 Comenzi prin telefon : 888-674-2642
 Comenzi prin fax : 888-888-6777
 E-mail: Organics@diamondorganics.com
 Pacific Foods of Oregon
 Tualatin, OR 97062
 503-692-9666
www.pacificfoods.com

Udo's Choice®
 Flora, Inc.
 Lyden, WA 98264
 800-446-2110
www.udoerasmus.com
www.florainc.com

Arrowhead Mills
 (Essential Balance/Omega Nutrition oil)
 Vancouver, BC V5L 1P5
 800-661-3529
www.omeganutrition.com

Imagine Foods, Inc.
 350 Cambridge Ave.
 Suite 350
 Palo Alto, CA 94306
www.imaginefoods.com

Suplimente

Pentru picături de pH, pulbere verde și altele:
 Inner Light Foundation
 801-756-7850
www.innerlightfoundation.com

Source Naturals, Inc.
9 Janis Way
Scotts Valley, CA 95066
800-858-2333
www.source-naturals.com

Solaray Nutritional Corporation
1400 Kearns Blvd., Second Floor
Park City, UT 84060
800-669-8877
www.nutra-ceutical.com

Green Karmut Corporation
1965 Freeman
Long Beach, CA 90804

Culinary
Semi-private preparation of alkaline food:
Shelley Young's Academy of Culinary Arts
Alpine, UT
801-756-7850

Lectures

The Colon Health Handbook
Robert Gray
Emerald Publishing
Reno, Nevada

Dressed to Kill
Sydney Ross Singer & Soma Grismaijer
Avery Publishing Group
Garden City Park, New York

Earl Mindell's Soy Miracle
Earl Mindell
Simon & Schuster
New York, New York

Enzyme Nutrition
Edward Howell
Avery Publishing Group, Inc.
Wayne, New Jersey

Fats That Heal—Fats That Kill
Udo Erasmus
Alive Books
Burnaby, British Columbia, Canada

The HarperCollins Illustrated Medical Dictionary
HarperCollins
New York, New York

The Healing Power of Chlorophyll from Plant Life
Bernard Jensen
Bernard Jensen Enterprises
Escondido, California

Herbal Nutritional Medications
National Health Research Association
Alpine, Utah

Hidden Killers
Dr. Erik Enly
Sammelweis-Institut
Steinweg, Germany

A Holistic Protocol for the Immune System
Scott J. Gregory
Tree of Life Publications
Joshua Tree, California

Is This Your Child's World?
Doris J. Rap, M.D.
Bantam Books
New York, New York

Source Naturals, Inc.
19 Janis Way
Scotts Valley, CA 95066
800-815-2333
www.sourcenaturals.com

Solaray
Nutraceutical Corporation
1400 Kearns Blvd., Second Floor
Park City, UT 84060
800-669-8877
www.nutraceutical.com

Green Kamut Corporation
1965 Freeman
Long Beach, CA 90804

Culinaire:

Seminarii privind prepararea de alimente alcalinizante:
Shelley Young's Academy of Culinary Arts
Alpine, UT
801-756-7850

Lecturi recomandate

The Colon Health Handbook
Robert Gray
Emerald Publishing
Reno, Nevada

Dressed to Kill
Sydney Ross Singer & Soma Grismaijer
Avery Publishing Group
Garden City Park, New York

Earl Mindell's Soy Miracle
Earl Mindell
Simon & Schuster
New York, New York

Enzyme Nutrition
Edward Howell
Avery Publishing Group, Inc.
Wayne, New Jersey

Fats That Heal—Fats That Kill
Udo Erasmus
Alive Books
Burnaby, British Columbia, Canada

The HarperCollins Illustrated Medical Dictionary
HarperCollins
New York, New York

The Healing Power of Chlorophyll from Plant Life
Bernard Jensen
Bernard Jensen Enterprises
Escondido, California

Herbal Nutritional Medications
National Health Research Association
Alpine, Utah

Hidden Killers
Dr. Erik Enby
Sammelweiss-Institut
Steinweg, Germany

A Holistic Protocol for the Immune System
Scott J. Gregory
Tree of Life Publications
Joshua Tree, California

Is This Your Child's World?
Doris J. Rapp, M.D.
Bantam Books
New York, New York

The Juicing Book

Stephen Blaver

Avery Publishing Group, Inc.

Garden City Park, New York

Prescription for Nutritional Healing

J. F. Balch and P. A. Balch

Avery Publishing Group

Garden City Park, New York

Reclaiming Our Health

John Robbins

HJ Kramer, Inc.

P.O. Box 1082

Tiburon, California 94920

Slow Burn

Stu Mittleman

HarperCollins

New York, New York

Touch for Health

John F. Thie, D.C.

DeVorss & Co.

Marina del Rey, California

Wheatgrass Book

Ann Wigmore

Avery Publishing Group, Inc.

Wayne, New Jersey

The Yeast Connection, A Medical Breakthrough

William G. Crook

Professional Books

Jackson, Tennessee

CUPRINS

Mulțumiri.....	5
Cuvânt înainte.....	9

Partea I

TEORIA 11

1. Noua Biologie a sănătății	13
2. ABC-ul: Acid, sânge, candida	21
3. D vine de la Digestie	45
4. A mânca așa cum trebuie	55
5. Ești ceea ce bei: apă, suc și „băutură verde”	95
6. Combinarea alimentelor	103

Partea a II-a

PROGRAMUL 111

7. Tranziția.....	115
8. Purificarea.....	127
9. Motivația.....	141
10. Suplimente.....	151
11. Să le punem cap la cap	179

Partea a III-a

REȚETE 191

ALEGEREA REȚETEI CORECTE	193
SALATE	201
SOSURI DE SALATĂ	209
SUPE	215
ANTREURI	230
GARNITURI	264
SOSURI.....	275
CONDIMENTE, CREME, PASTE ȘI UMLUTURI	278
SUCURI	291
LAPTE DIN NUCI ȘI SEMINȚE.....	294
PÂINE	295
GUSTĂRI CROCANTE	296
CEREALE ȘI DESERTURI.....	301
ÎNLOCUITORI PENTRU REȚETE	302
Resurse	303

1. METODE CONTRACEPTIVE NATURALE

de Barbara KASS-ANNESE și Hal C. DANZER,

Scrisă într-un limbaj accesibil, cartea descrie avantajele folosirii tehnicilor naturale de prevenire a sarcinii, accentuând faptul că nu sunt dăunătoare fizic, sunt ieftine și ușor de învățat.

2. SECRETELE JOCURILOR SEXUALE

de Graham MASTERTON

Înviează-ți viața sexuală și readu scânteia în relația ta, ajutat de sfaturile zburdalnice și distractive ale sexpertului Graham Masterton, unul dintre primii redactori ai revistelor *Penthouse* și *Penthouse Forum*!

Provocatoare și de neuitat, sfaturile din această carte te vor face învingător în jocul dragostei...

3. 10 ALIMENTE ESENȚIALE

de Lalitha THOMAS

Sfaturile generale despre nutriție din *10 alimente esențiale* pot face mai mult pentru sănătatea dumneavoastră decât orice medicament, spital sau tehnologie medicală de ultimă oră.

Secțiune bonus: *10 gustări esențiale*.

4. HIPNOZA PENTRU ÎNCEPĂTORI

de Dylan MORGAN

Această carte este:

- Utilă studenților la psihologie;
- Necesară participanților la cursuri de hipnoterapie;
- Indispensabilă celor care vor să-și influențeze semenii;
- Cuprinzătoare și captivantă pentru toți cititorii;
- Actuală și fascinantă.

5. CUM FACI SĂ AI BANI

de Wallace D. WATTLES

O învățătură fără vârstă și un program practic, pas cu pas, pentru a te îmbogăți, conceput în 1910. Precursor al marilor măști ai literaturii motivaționale, autorul ilustrează *avant la lettre* principiul pe care Paulo Coelho avea să-l facă celebru abia spre sfârșitul secolului XX: „Când vrei un lucru, întregul univers conspiră pentru ca tu să îți împlinești dorința.”

6. DIETA ORIGINARĂ

de Elizabeth SOMER

Bazându-se pe sute de studii științifice, *Dieta originară* ne arată cum să reducem riscurile legate de bolile cardiace, diabet, hipertensiune, cancer, osteoporoză, cataractă, pierderea memoriei și chiar de depresiile psihice.

Rețetele tentante și sănătoase din anexă, alături de sugestiile pentru introducerea în programul zilnic a exercițiilor fizice și ideile pentru reducerea stresului, întregesc conținutul deosebit de interesant al acestei cărți.

7. SECRETELE SEXUALE ALE LESBIENELOR PENTRU UZUL BĂRBAȚILOR de Jamie GODDARD și Kurt BRUNGARDT

Toți bărbații vor să știe cum să devină niște amanți mai buni. Lesbienele le oferă, prin intermediul acestei cărți, o perspectivă diferită și foarte importantă. Ele au experiență în sexul cu alte femei, dar în același timp trăiesc în trupuri de femeie. Lesbienele cunosc problema pe toate fețele.

8. HORMONUL STRESULUI – EFECTE ȘI SOLUȚII de dr. Shawn TALBOT

Cercetările au demonstrat existența unei legături strânse între nivelurile de cortizol și probleme grave de sănătate, cum ar fi obezitatea, diabetul, hipertensiunea arterială, depresia și osteoporoza. Demonstrând aceste efecte negative, cartea de față oferă totodată soluții pentru scăderea nivelurilor de cortizol, care să ajute la prevenirea problemelor de sănătate și la menținerea sănătății organismului.

9. ORGASMUL PERFECT – EJACULAREA FEMININĂ ȘI PUNCTUL G de Deborah SUNDAHL

Prima lucrare care oferă un studiu complet pe această temă, combinând datele științifice, ilustrațiile detaliate și informațiile istorice cu mărturiile și experiențele de viață, trăite direct de femei și bărbați. Cartea demonstrează că, departe de a fi o curiozitate, ejacularea feminină poate deschide, pentru toate femeile și iubii lor, calea de acces către o nouă dimensiune fizică și spirituală.

10. MENOPAUA – GHID PENTRU O VIAȚĂ SĂNĂTOASĂ ȘI FERICITĂ de James E. HOUSTON

Cartea conține informații extrem de utile privind:

- diferite tratamente terapeutice, inclusiv înlocuirea de hormoni, terapii alternative și rolul exercițiilor fizice, al nutriției și al managementului stresului în menținerea sănătății;
- potențiale pericole pentru sănătate, cum ar fi bolile cardiovasculare rezultate în urma deficitului hormonal, osteoporoza și riscul crescut de cancer, care apare o dată cu reducerea hormonală;
- problemele personale, inclusiv relațiile sexuale și menopauza, precum și modificările fizice care însoțesc adeseori îmbătrânirea.

11. GHID FITOTERAPEUTIC PENTRU FEMEI de Carol ROGERS

Acest ghid este destinat să devină cartea de căpătâi a tuturor femeilor care doresc să folosească acasă, în siguranță și în mod eficient, medicamentele pe bază de plante. Cuprinzătoare și accesibilă, cartea le va da cititoarelor noastre posibilitatea să preia responsabilitatea propriei sănătăți cu ajutorul plantelor medicinale.

12. 10 PLANTE ESENȚIALE de Laliha THOMAS

Susținătoare ferventă a metodelor alternative de îngrijire medicală, autoarea propune un sistem fitoterapeutic bazat pe zece plante, pe care le consideră esențiale. Printre ele, cititorii vor întâlni atât plante banale, precum ceapa, usturoiul, coada-șoricelului, izma și tătâneasa, cât și plante exotice, ca ulmul cu coajă netedă și chaparral.

Apelând la numeroase exemple practice, autoarea demonstrează că, folosind acest sistem ingenios și simplu, putem să rezolvăm o mare parte din problemele de sănătate. Citiți, luați aminte și aplicați sfaturile Lalihei!

13. ALTERNATIVE NATURISTE ALE ASPIRINEI de Thomas M. NEWMARK și Paul SCHULICK

Secolul XX a fost denumit „secolul aspirinei”. O dată cu intrarea în noul mileniu, se poate vorbi de pătrunderea într-o lume nouă și fascinantă a mijloacelor naturale și sigure de stăpânire a inflamației fatale aflate la originea multor boli tragice ale vremurilor noastre, printre care artrita, boala Alzheimer și anumite forme de cancer.

14. LECȚIA DE MACHIAJ de Iulia Alexandra ROMAN

Primul ghid de frumusețe complet, excepțional ilustrat. Abordat cu profesionalism, acesta ajută femeia modernă să-și întrețină tenul, să-și facă machiajul, să-și aleagă coafura sau stilul vestimentar. Un punct de vedere competent și echidistant, bine venit pentru cele care vor să afle totul despre ceea ce cumpără.

Cititoarele învață să-și analizeze fizionomia și să-și evidențieze sau să-și corecteze anumite trăsături. Principiile de bază ale machiajului și un set complet de instrucțiuni clare și precise, însoțite de analize ale efectelor utilizării produselor cosmetice, vă stau la îndemână oricând.

15. CUM SĂ-I SATISFACI VISELE EROTICE de Graham MASTERTON

Citind această carte, vei afla:

- Cum să nu dai greș niciodată în a satisface un bărbat;
- Cum să fii sigură că ești cea mai sexy femeie pe care o cunoaște;
- Cum să devii o femeie cu pasiuni și priceperi fascinante;
- Cum să flirtezi sexual când amândoi știți rezultatele extatice pe care le veți obține;
- Mărturii neînhibate ale femeilor care au descoperit plăcerea de care se bucură împreună cu bărbații lor.

16. CURS COMENTAT DE LEGISLAȚIE RUTIERĂ – CHESTIONARE PENTRU EXAMEN de Eugen MĂNICA

Originalitatea acestei lucrări este dată de câteva elemente, unele dintre ele unice:

- un capitol distinct este dedicat circulației în intersecții, tratând metodic aspectele teoretice și practice ale acestui subiect;
- capitolul dedicat infracțiunilor este abordat metodic prin intermediul unui tabel care vine în sprijinul cursanților;
- toate distanțele menționate în legislație sunt sistematizate într-un tabel, fiind astfel mai ușor de memorat;
- cele douăzeci de chestionare din partea a doua a cărții respectă structura și gradul de dificultate ale chestionarelor de la examenele pentru obținerea permisului de conducere. Un instrument indispensabil pentru toți cei care doresc să susțină cu succes examenul pentru obținerea permisului de conducere!

17. SĂ TRĂIM SĂNĂTOS FĂRĂ TOXINE – GHID FUNDAMENTAL de dr. Robert MORSE

„Detoxifierea nu este un sistem terapeutic, nici o modalitate de eliminare a simptomelor, ci un sistem de vindecare prin abordarea cauzei care a condus la instalarea bolii. Presupune înțelegerea unui adevăr simplu, acela că organismul uman este terapeutul și că energia are un rol central în cadrul procesului de vindecare. Ea pune în lumină adevărata cauză a bolii, și anume distrugerea energiei. Energia, dar și epuizarea resurselor de energie, este produsul direct a ceea ce mâncăm, bem, respirăm, aplicăm pe piele, dar și efectul gândurilor și al sentimentelor noastre. Aceste șase elemente ne ajută fie să redevenim niște persoane sănătoase și pline de vitalitate, fie să ne îmbolnăvim și să epuizăm resursele existente în organism.” (Robert MORSE)

18. TINEREȚE FĂRĂ BĂTRÂNEȚE ÎN TREI PAȘI SIMPLI de dr. Nicholas PERRICONE

După ce în precedentele sale bestseller-uri a dezvăluit secretele unui ten perfect, cunoscutul autor american, doctor în dermatologie, Nicholas Perricone, își începe de data aceasta demersul cu o întrebare simplă și directă, adresată cititorilor: „Ce faceți în următoarele 28 de zile?” Răspunsul este oferit tot de autor: „Ați putea să arătați mai tânăr cu zece ani și să vă prelunghiți viața cu încă zece ani, urmând programul prezentat în cartea de față”.

19. SĂ SLĂBIM MÂNCÂND SĂNĂTOS – DIETA CELOR PATRU ELEMENTE de dr. Jack GOLDBERG, dr. Karen O'MARA și Gretchen BECKER

Scrisă de doi medici cu mare experiență în domeniu și bazată pe cercetări aprofundate, efectuate asupra unei plaje vaste de subiecți, de toate vârstele, cartea de față se adresează tuturor celor care luptă împotriva fiecărui kilogram suplimentar și a inerentelor complicații generate de supraponderalitate.

Unul dintre ultimele capitole prezintă meniuri și rețete concepute în spiritul acestei diete, iar ingredientele folosite sunt accesibile oricărui utilizator din România.

ÎN CURS DE APARIȚIE:

• CUM S-O ZĂPĂCEȘTI ÎN PAT de Graham MASTERTON

Graham Masterton este autorul unora dintre cele mai populare manuale de sexologie din toate timpurile. S-a numărat printre primii redactori ai revistelor *Penthouse*, *Mayfair* și *Penthouse Forum*. După ce ne-a prezentat tuturor *Secretele jocurilor sexuale* și le-a arătat doamnelor *Cum să-i satisfaci visele erotice*, este rândul domnilor să ia notițe!

• BIBLIA VITAMINELOR ȘI MINERALELOR ESENȚIALE de dr. Shari LIBERMAN și Nancy BRUNING

O carte care în Statele Unite a ajuns la a treia ediție, cu peste 300 000 de exemplare tipărite, constituie un ghid foarte convingător pentru elaborarea unui program personal de suplimentare a alimentației zilnice cu vitamine și minerale. Citind cartea de față, veți descoperi care sunt dozajele cele mai eficace pentru o stare optimă de sănătate, pentru întărirea sistemului imunitar, pentru încetinirea procesului de îmbătrânire. Indicată oricărei persoane preocupate de sănătatea proprie și a familiei!

• SOLUȚII PENTRU SINDROMUL PREMENSTRUAL de Colette HARRIS și Theresa CHEUNG

O carte pentru toate femeile între 16 și 54 de ani, ce propune un plan pentru combaterea sindromului premenstrual, un plan bine structurat, bine argumentat științific și, mai ales, fezabil și aplicabil femeilor din România. Printre remediile propuse se numără exercițiile fizice, regimul alimentar, suplimentele minerale, diferite terapii complementare, strategii de management al stresului, yoga și exerciții de respirație.

Planul de combatere a sindromului premenstrual este foarte detaliat, având nu numai rolul explicit de a ajuta femeile să traverseze perioada mai sus menționată, ci și de a le ajuta să se cunoască și să se înțeleagă mai bine și să facă față mai ușor stresului cotidian.

• GHIDUL MANIERELOR ELEGANTE PENTRU SECOLUL AL XXI-LEA de Mary MITCHELL

Integrarea, globalizarea și internetizarea vor aduce – vrem, nu vrem – prefaceri la nivelul obiceiurilor, manierelor și gesturilor cotidiene. Pe unele le simțim deja, altele își vor face simțită prezența cât de curând. Ca să fiți în pas cu tendințele, aveți nevoie de un ghid. Iar cartea de față tocmai asta este: un ghid al manierelor elegante pentru lumea secolului în care trăim. De la cum să spui nu atunci când se cuvine și cum să-ți ceri iertare atunci când ai greșit, trecând prin strategii simple de șlefuire a manierelor din timpul meselor, până la sfaturi privind utilizarea adecvată și politicoasă a telefonului celular și a e-mail-ului – prin toate acestea și prin multe alte sfaturi și sugestii, autoarea ne ajută să depășim cu farmec și grație situațiile delicate.

104. 129. 147. 142, 131.

16 24 - apa la pesti

reguli combinare alimente

184 germeni cerea

Editura Paralela 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130;
tel./fax: (0248)63.14.39; (0248)63.14.92; (0248)21.45.33;
e-mail: redactie@edituraparelela45.ro

București, cod 71341, Sector 1, Piața Presei Libere nr. 1,
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;
tel./fax: (021)317.90.28; e-mail: bucuresti@edituraparelela45.ro

Cluj-Napoca, jud. Cluj, cod 400153, str. Ion Popescu-Voitești
1-3, bl. D, sc. 3, ap. 43; tel./fax: (0264)43.40.31;
e-mail: depcluj@edituraparelela45.ro

cuza rubeane = 136

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130

Tel./fax: 0248 214 533;

0248 631 439;

0248 631 492.

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

sau accesați www.edituraparelela45.ro

Condiții:

- rabat între 5% și 25%;
- taxele poștale sunt suportate de editură;
- plata se face ramburs, la primirea coletului.

104, 129, 147, 142, 131,

16 24 - apa la pesti

reguli combinare alimente 104
184 germei cereale

Editura Paralela 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130;
tel./fax: (0248)63.14.39; (0248)63.14.92; (0248)21.45.33;
e-mail: redactie@edituraparelela45.ro

București, cod 71341, Sector 1, Piața Presei Libere nr. 1,
Casa Presei Libere, corp C2, mezanin 6-7-8;
tel./fax: (021)317.90.28; e-mail: bucuresti@edituraparelela45.ro

Cluj-Napoca, jud. Cluj, cod 400153, str. Ion Popescu-Voitești
1-3, bl. D, sc. 3, ap. 43; tel./fax: (0264)43.40.31;
e-mail: depcluj@edituraparelela45.ro

cură rudenie = 136

COMENZI – CARTEA PRIN POȘTĂ

EDITURA PARALELA 45

Pitești, jud. Argeș, cod 110174, str. Frații Golești 128-130

Tel./fax: 0248 214 533;

0248 631 439;

0248 631 492.

E-mail: comenzi@edituraparelela45.ro

sau accesați www.edituraparelela45.ro

Condiții:

- rabat între 5% și 25%;
- taxele poștale sunt suportate de editură;
- plata se face ramburs, la primirea coletului.